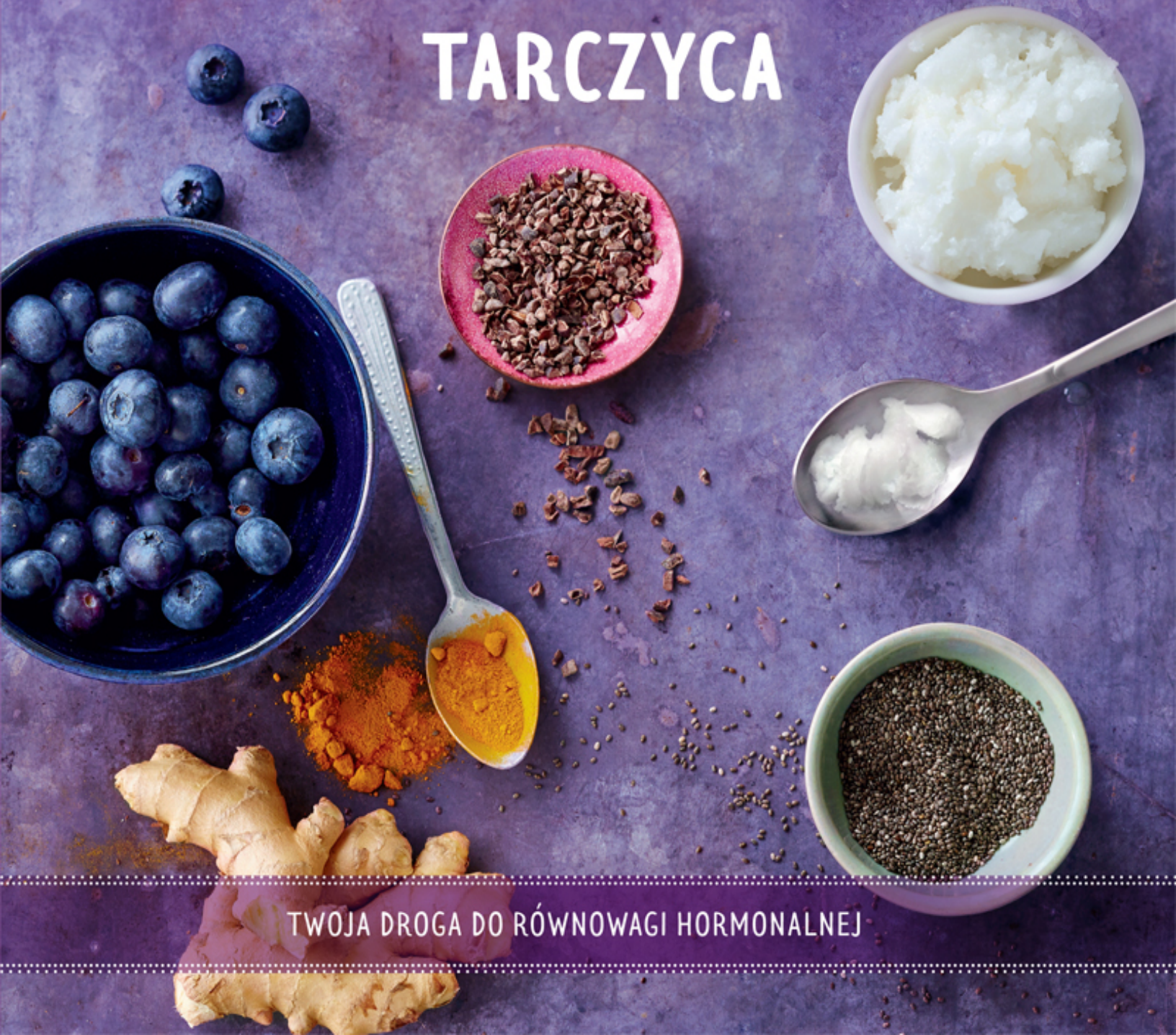
Karolina i Maciej Szaciłło

ZDROWA TARCZYCA



TWOJA DROGA DO RÓWNOWAGI HORMONALNEJ

Zwierciadło

Karolina i Maciej Szaciłło

ZDROWA TARCZYCA

TWOJA DROGA DO RÓWNOWAGI HORMONALNEJ

zwierciadło

Spis treści

Karta redakcyjna

WSTĘP

MOJA BABCIA MIAŁA HASHIMOTO

O TARCZYCY

KRÓLOWA GRUCZOŁÓW WYDZIELANIA WEWNĘTRZNEGO

Jak zdiagnozować niedoczynnośći przewlekłe zapalenie gruczołu tarczowego (hashimoto)?

Czy jesteś w grupie ryzyka?

Do czego może prowadzić przewlekłezapalenie i niedoczynność tarczycy?

O EMOCJACH

CZAKRA GARDŁA, CZYLI WDZIĘCZNOŚĆ I ŻAL

Dlaczego najczęściej chorują kobiety?

Zrób krok wstecz...

Czym jestem?

Najważniejsza osoba w twoim życiu

O TOKSYNACH

Naturalna ewolucja

W jaki sposób toksyny obecne w pożywieniu, środowisku i kosmetykach upośledzają pracę tarczycy?

Na jakie substancje powinieneś w szczególności uważać?

Czy napromieniowanie środowiska może również zagrażać twojej tarczycy?

Czy radykalne i przedwczesne odtruwanie organizmu może zaszkodzić?
Kosmetyki, które możesz zjeść...
PRZYGOTUJ SIĘ
PrzyGOTUJ się do... zmiany stylu życia
PrzyGOTUJ się do... zmiany stylu odżywiania
Ghee (masło klarowane)
Sos „rybny”
Gomasio z glonami (lub bez)
Kiszone marchewki
Pikle nuka dla wzmocnienia tarczycy
Kiszona cukinia
Kwas buraczany z kapustą
Kimchi
Pikantne pesto z pestek
Garam masala
Pieczywo
Zakwas żytni (opcjonalnie)
Żytnie pity na zakwasie
Chleb ze skiełkowanego ziarna
Chleb gryczany z amarantusem
Idli z brązowego ryżu i czarnej soczewicy
TWÓJ POWRÓT DO RÓWNOWAGI
Co powinieneś jeść, aby wrócić do RównoWAGI?
Co na temat niedoczynności tarczycy i jej przewlekłego zapalenia typu hashimoto twierdzi ajurweda?
Co powinieneś pić? | Napoje
Woda imbirowo-kurkumowa
Herbatka z goździkami, kminem i koprem włoskim
Shake z melisą

Jak powinieneś komponować swoje menu?

Menu wiosenno-letnie | Śniadania

Śródziemnomorska „jęczmienianka”
Krem z chia z owocami leśnymi
Kanapki z pastą z twarożku
Muesli z omega-
Muesli na przemianę materii
Sałatka owocowa
Upma z kaszy kukurydzianej

Menu wiosenno-letnie | Obiady

Letni makaron z groszkiem
Tabule z komosą ryżową i ziołami
Pieczone warzywa z sosie szpinakowo-kolendrowym
„Risotto” ze szpinakiem
Bazyliowe risotto z fetą (lub bez fety)
Raita z fasolką i ogórkami
Makaron z czosnkiem, bobem i rukolą
Dyniowe gnocchi

Menu wiosenno-letnie | Kolacje

Warzywny makaron z pesto z pestek
Prawie jak „kurkowa” z idli
Kukurydza z zielonym chili
Parowana babka jęczmienno-ziemniaczana
Pieczone bataty z lekkim leczo
Letnia jarzynowa z komosą
Lekki azjatycki makaron

Menu wiosenno-letnie | Przekąski

Carpaccio z rzodkiewki

Pieczone szparagi z płatkami drożdżowymi i pestkami dyni
Galaretka z malinami i melisą
Krem orzechowy z owocami
Shake z pokrzywą

Menu jesienno-zimowe | Śniadania

Parowane gruszki z komosianką
Gryczanka
Grzanki z pastami
Owsianka z goji i pestkami dyni
Kanapki z pastą z orzechów włoskich i papryki
Wytrawna komosianka
Kanapki z plastrami pieczonego buraka

Menu jesienno-zimowe | Obiady

Risotto z burakami
Barszcz z ryżowymi „uszkami”
Dal z fasolki mung i pieczone warzywa korzeniowe
Pietruszka z rozmarynem i kaszą gryczaną
Makaron z dynią i czarną soczewicą
Parowana dynia z kaszą gryczaną
Stir-fry indochinese
Kluseczki z bulionem azjatyckim

Menu jesienno-zimowe | Kolacje

Krem z topinamburu z duszonymi szalotkami
Pieczona dynia z zielonym mojo
Rozgrzewający rosół
Kapuśniak
Dyniowe „ravioli”
Ogórkowa z amarantusem

Indyjskie placuszki ziemniaczane z topinamburem

Menu jesienno-zimowe | Przekąski

Pieczone gruszki z syropem z pigwowca

Pikantne chipsy z topinamburu

„Bekonowe” chrupki

Pieczone kasztany

„Chałwa” z pestek

Jak poza dietą możesz wspomóc pracę tarczycy?

Przypisy

Konsultacja merytoryczna i przygotowanie ramek „Zdaniem dietetyczki”: HANNA STOLIŃSKA-FIEDOROWICZ

Konsultacja merytoryczna i przygotowanie ramek „Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego”: PRZEMEK WARDEJN (www.slowonline.org)

Projekt i opracowanie graficzne: BARTŁOMIEJ SZACIŁŁO

Zdjęcie na okładce: StockFood

Redakcja i korekty: Melanż

Zdjęcia potraw: KAROLINA i MACIEJ SZACIŁŁO

Zdjęcia reportażowe: JAREK TOKARSKI (www.jarektokarski.com) i MAGDA RZYMANEK

Pozostałe zdjęcia: 123 RF

Redaktor prowadzący: MAGDALENA CHORĘBAŁA

Dyrektor produkcji: ROBERT JEŻEWSKI

© Copyright byWydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., Warszawa 2018
Text © copyright by Karolina i Maciej Szaciłło 2018

Wydawca zastrzega, że nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne. Stosowanie metod przedstawionych w książce powinno odbywać się po konsultacji z lekarzem.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiejkolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

ISBN 978-83-8132-024-5

Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.
ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa
tel. (22) 312 37 12
Dział handlowy: handlowy@grupazwierciadlo.pl

Konwersja: eLitera s.c.

Wstęp

MOJA BABCIA MIAŁA HASHIMOTO

Możesz mi wierzyć lub nie, ale ja, dziś o 27 kg chudsza ja, jestem tylko figurą stylistyczną. Na warsztatach, w parkach, w centrach handlowych, na zatłoczonych lub praktycznie opustoszałych deptakach obserwuję setki takich jak ja. Współczesnych kobiet. Przechadzają się z dziećmi lub prowadzą skomplikowane negocjacje. Jeżdżą luksusowymi samochodami lub z trudem wiążą koniec z końcem. W tych parkach, salach konferencyjnych, na tych deptakach zawsze mają na sobie kilkanaście lub kilkadziesiąt kilogramów zbroi. Na zewnątrz pewne siebie i uśmiechnięte. Rywalizują, zrobią wszystko, żeby udowodnić swoją wartość. W środku wypełnione są lękiem. Panicznym lękiem, że sobie nie poradzą. Nie udźwignią ciężaru, który każdego dnia niosą na swoich pokrytych warstwą wody i tłuszczu barkach. Intensywnie ćwiczą, biegają, wpadają w coraz to większą kontrolę. Próbują schudnąć. Eliminują kolejne produkty z diety. Rezygnują z węglowodanów, nabiału, słodyczy, tłuszczu. Słowem – jeszcze mocniej pogłębiają niezadowolenie z życia, lęki, stres i nierównowagę. Jeszcze mocniej osłabiają swoje trawienie (co często prowadzi do nadwagi). A typom takim jak ja, jak wy, jak my – potrzebne jest bezpieczeństwo, poczucie komfortu, radość, przyjemność (bez poczucia winy) i... równowaga – pisałam w „Jedzeniu, które leczy”. Kiedy zastanawiałam się, od czego mamy zacząć „Zdrową tarczycę”, ten fragment chodził za mną. Dźwięczał mi w głowie. Przed oczami zaczęły mi się pojawiać wszystkie chore na hashimoto i niedoczynność tarczycy kobiety. Te które znam dobrze, ale również te, które tylko na kilka chwil pojawiły się w moim życiu. W końcu przed oczami, niczym taśma filmowa, zaczęło mi się przewijać całe moje dorosłe życie.

Przyznam Wam się do czegoś. Kiedy Magda, redaktorka z wydawnictwa Zwierciadło, zapytała, czy napiszemy książkę o niedoczynności tarczycy i hashimoto, długo się nad tym zastanawialiśmy. Ani ja, ani Maciek nie mieliśmy dotychczas bliskiej styczności (a przynajmniej tak nam się wydawało) z tą chorobą. Gdy już mieliśmy odmówić, doszło do przedziwnego cyklu zdarzeń, które utwierdziły nas w przekonaniu, że w życiu nic nie dzieje się przypadkiem!

Na każdym wykładzie i warsztacie, który prowadziliśmy, podchodziły do nas kobiety cierpiące na przewlekłe zapalenie lub Hashimoto. Zaczęliśmy dostawać maile z prośbą o pomoc w wyborze najlepszej diety w tym schorzeniu. Jakby tego było mało, w trakcie odwiedzin u moich rodziców na Śląsku usłyszałam: „Twoja babcia miała hashimoto!”. Obiło mi się wcześniej o uszy, że babcia miała jakieś problemy z gruczołem tarczowym. Pierwszy raz usłyszałam jednak, że było to przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto. Od razu zapaliła mi się czerwona lampka. Przypomniały mi się zmęczenie, wahania

nastroju, depresja, lata bezskutecznej walki z kilogramami, przesuszoną skórą i włosami czy opóźniające się nawet do kilku miesięcy miesiączki – słowem wszystkie objawy hashimoto, z którymi borykałam się przed poznaniem Maćka. Kilkakrotnie podjęłam nawet próbę zdiagnozowania się. Spotkałam się z poleconym endokrynologiem. Zlecił badania hormonalne (TSH, fT3 i fT4), ale zupełnie pominął tak istotny w tym schorzeniu poziom przeciwciał przeciwtarczycowych (więcej na ten temat w rozdziale „O Tarczycy" patrz str. 26–27). Poziom hormonów był oczywiście w normie. Ilości przeciwciał nigdy nie sprawdziłam... Przez ostatnie lata całkowicie zmieniłam swoją dietę i styl życia. Zarówno z mojej kosmetyczki, jak i z lodówki zniknęło sporo toksyn. Na moim talerzu zaczęły pojawiać się tak ważne w tym schorzeniu rozgrzewające, a tym samym przyspieszające metabolizm oraz poprawiające trawienie przyprawy, warzywa oraz zboża. Szczególnie jesienią i zimą zredukowałam ilość wychładzającej surowizny. Zaczęłam częściej sięgać po znienawidzone wcześniej zupy, kasze i warzywne gulasze. Przede wszystkim jednak włożyłam sporo pracy, aby stać się bardziej świadoma swoich mechanizmów i uwarunkowań emocjonalnych. Całego „pakietu" wypieranych i niewygodnych emocji, które przez lata sabotowały między innymi moje wybory żywieniowe, ale również prawdopodobnie pracę tarczycy. W magiczny sposób waga spadła, a hormony się ustabilizowały. Zaczęłam regularnie miesiączkować i wbrew poprzednim prognozom ginekologów bez problemu zaszłam w ciążę. Wszystkie moje podejrzenia i potrzeba zdiagnozowania się zniknęły (mam nadzieję, że nigdy nie wrócą). Coś jednak zostało. Wspomnienie lęków, stresu, braku akceptacji siebie i poczucia, że moje życie przypomina przejażdżkę na emocjonalnym rollercoasterze. Wspomnienie kilogramów, które mimo ciągłej walki, kontroli, ograniczeń, nie chciały zniknąć. W końcu wspomnienie samotności i żalu, które przez wiele lat odczuwałam. Ofiary, którą byłam. Przekonania, że cały świat sprzysiągł się, by mnie skrzywdzić. Te wszystkie stany i emocje często towarzyszą osobom chorym na niedoczynność tarczycy i hashimoto.

Zdaniem dietetyczki

Czy w przypadku hashimoto i zwykłej niedoczynności tarczycy możliwy jest całkowity powrót do zdrowia?

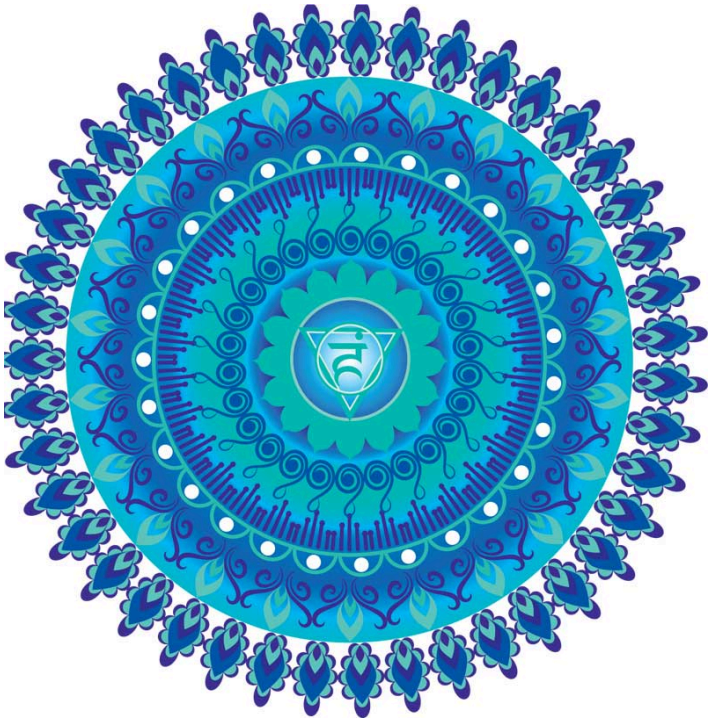
Nie jestem w stanie jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Wszystko zależy od naszego stanu wyjściowego, skali problemu, czyli stopnia stanu zapalnego lub po prostu wielkości TSH i oczywiście chorób współistniejących. Jeżeli jest to sam początek niedoczynności lub hashimoto, to jak najbardziej możemy pomóc sobie zdrową dietą, ale przede wszystkim postawić nacisk na redukcję stresu w naszym życiu i zmianę stylu życia. Powinniśmy zadbać o siebie. Jednak w większości przypadków późno wykryte choroby tarczycy zostają niestety już na całe życie. Oczywiście możemy poprawić stan ogólny organizmu i ustabilizować hormony. Przy wsparciu diety możemy pozostać na bardzo niskiej dawce leku. Być może nawet całkowicie z niego zrezygnować. Miałam jednak takie przypadki pacjentów, którzy odstawili leki po ustabilizowaniu TSH, a po jakimś czasie problem wrócił ze zdwojoną siłą. Myślę, że wszystko jest możliwe! Połączenie diety, sportu, redukcji stresu, zastosowanie ziół – to wszystko może bardzo pomóc. Dziś na podstawie swoich obserwacji nie odważyłabym się powiedzieć, że z chorób tarczycy zawsze można się wyleczyć...

Czakra gardła, czyli ośrodek energetyczny na wysokości tarczycy, zdaniem filozofii Wschodu kumuluje dwie energie: żal i wdzięczność. Świadomość braku ukształtowana w dzieciństwie sprawia, że w dorosłym życiu funkcjonujemy jako ofiary. Całą odpowiedzialność za nasze

niepowodzenie zrzucamy na otaczający nas świat, na rodziców, na system. Żyjemy w wiecznej pretensji. W ten sposób blokujemy wdzięczność. Wdzięczność jest jednym z najwyższych poziomów świadomości. Dlaczego? Manifestuje dostatek. Wdzięczny jest ten, kto ma. Ten kto ma, będzie miał więcej. Bardzo dużo współczesnych chorób jak hashimoto, rak obszarów gardła, tarczycy jest właśnie związanych z utrzymywaniem żalu. Zaczęłam od tarczycy, bo mówi się, że ona jest królową wszystkich gruczołów wydzielania wewnętrznego i zawiaduje tym systemem – mówiła Monika Dębicka, ekspertka w dziedzinie doskonalenia komunikacji międzyludzkiej w moim wywiadzie dla magazynu „Sens". Do jej słów, ale również porad światowej sławy ekspertów w dziedzinie psychiatrii, bioenergetyki (jak Alexander Lowen), dietetyki czy medycyny Wschodu (jak Paul Pitchford), farmacji oraz wprowadzania zmian w stylu życia chorych na hashimoto (Izabella Wentz) będziemy często odwoływać się w książce „Zdrowa tarczyca – twoja droga do równoWAGI hormonalnej". Chcieliśmy, aby nasza książka była prostym i przejrzystym przewodnikiem po skomplikowanym systemie zaleceń dietetycznych, składników odżywczych, ziół, suplementów diety, a nawet technik relaksacyjnych czy oddechowych zalecanych osobom borykającym się z niedoczynnością tarczycy i hashimoto. To właśnie na zwykłej niedoczynności, ale przede wszystkim na przewlekłym zapaleniu gruczołu tarczowego pragniemy się skupić w tej książce. Dlaczego? Ponieważ dotyka procentowo coraz większej liczby osób na świecie (również w Polsce). Najczęściej kobiet! Choć zapadają na nią również mężczyźni i dzieci, ta epidemia wciąż dotyka 5–8 razy częściej właśnie nas – kobiet!

Chcielibyśmy krok po kroku przeprowadzić cię przez tę trudną i wyczerpującą energetycznie chorobę. W „O tarczycy”, pierwszym rozdziale, szczegółowo omówimy objawy, diagnozę, uwarunkowania genetyczne oraz czynniki aktywujące geny. W drugim – „O emocjach” – skupimy się na stresie i często latami wypieranych emocjach, które prowadzą do przewlekłego zapalenia tarczycy typu hashimoto. Przedstawimy proste medytacje i ćwiczenia, którą mogą wspomóc proces uświadamiania sobie trudnych emocji i radzenia sobie z nimi. Spróbujemy również odpowiedzieć na pytanie, dlaczego najczęściej chorują kobiety. W „O toksynach” szczegółowo opiszemy, dlaczego toksyny zawarte w konwencjonalnych kosmetykach, środkach czystości, jedzeniu, wodzie, powietrzu i glebie upośledzają działanie naszego gruczołu tarczowego. Podpowiemy również, których substancji powinieneś w szczególności unikać, jeżeli chcesz wyzdrowieć. „PrzyGOTUJ się” to zbiór podstawowych zasad zdrowego odżywiania oraz gotowania, który może wspomóc twój powrót do równowagi. To również przepisy na naturalne pieczywo na zakwasie, kiszonki i mieszanki przypraw odpowiednio dobrane do twoich potrzeb. Ostatni

rozdział „Zdrowej tarczycy” zatytułowaliśmy „Twój powrót do RównoWAGI”. Znajdziesz w nim nie tylko szczegółowe wskazówki dietetyczne oparte zarówno na współczesnej dietetyce, ale również na ajurwedzie. Przedstawiamy też dokładnie opracowane menu w wariancie wiosenno-letnim i jesienno-zimowym, czyli blisko 60 propozycji śniadań, obiadów, kolacji i przekąsek, które możesz łączyć w wybrany przez siebie sposób. Jako że sami od lat nie jemy jajek, ryb i mięsa, nie znajdziesz ich również w naszych przepisach. Chcemy jednak łączyć, a nie dzielić. W kilku miejscach dopisujemy więc możliwość dodania ryb lub jajek. Jednocześnie, z przyczyn zdrowotnych, zachęcamy do ograniczenia ilości mięsa i białka zwierzęcego w diecie. Książkę kończą proste i bezpieczne techniki oddechowe, medytacje, zabiegi olejowe i naturalne suplementy stanowiące dobre uzupełnienie odpowiednio zbilansowanej diety i terapii hormonalnej (jeśli istnieje taka konieczność).



Dla kogo przeznaczona jest ta książka? Dla wszystkich cierpiących na niedoczynność i przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto. Zarówno dla tych, którzy mają już tego świadomość, jak i dla tych

niezdiagnozowanych. Również dla tych wszystkich mających skłonności, jak kiedyś ja, do depresji, migren, często przemęczonych, niepotrafiących się skoncentrować czy (mimo wkładanych wysiłków) zrzucić zbędnych kilogramów. Często bowiem u podstawy tych problemów leżą... zaburzenia gruczołu tarczowego. Jest to prosty i przejrzysty poradnik, który może stanowić uzupełnienie terapii endokrynologicznej u specjalisty.

„Zdrowa tarczyca” zdecydowanie wykracza jednak poza poradnik zdrowego odżywiania. Ta książka ma moc między innymi dlatego, że powstała w wyniku współpracy zaprzyjaźnionych z nami specjalistów. W trakcie pracy nad książką skorzystaliśmy ze wsparcia merytorycznego Hani Stolińskiej, dietetyczki z Instytutu Żywności i Żywienia, która specjalizuje się w chorobach tarczycy. Na co dzień układa diety dla osób cierpiących na jej zaburzenia. Hania jest autorką ramek „Zdaniem dietetyczki”. Pomogła nam również zbilansować całe menu. Przemek Wardejn to trener interpersonalny, konsultant ajurwedyjski, nauczyciel medytacji oraz instruktor jogi. Przemek ajurwedą zajmuje się od 15 lat. Pomaga powrócić do równowagi między innymi osobom cierpiącym na zaburzenia tarczycy. Jest autorem ramek „Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego”. Konsultował menu i wskazówki dotyczące diety, naturalnej suplementacji i zabiegów.

> **UWAGA:** Całe menu w „Zdrowej tarczycy”, podobnie jak wszystkie wskazówki dietetyczne, sugerowaną suplementację, zioła czy techniki oddechowe oraz medytacje, szczególnie w przypadku poważnych zaburzeń i przewlekłych chorób (jakim jest niewątpliwie przewlekłe zapalenie i niedoczynność tarczycy), należy skonsultować z lekarzem (prowadzącym lub integracyjnym, czyli łączącym medycynę naturalną z konwencjonalną). Może on również pomóc wybrać optymalną dietę.

0 tarczycy

KRÓLOWA GRUCZOŁÓW WYDZIELANIA WEWNĘTRZNEGO

Właściwie wszystkie komórki naszego ciała są w jakiś sposób zależne od hormonów tarczycy.[1]

Izabella Wentz

Gruczoł tarczowy to mały narząd w kształcie motyla, który znajduje się u podstawy szyi. Jest bardzo ważny, ponieważ produkuje hormony tarczycowe, które są niezbędne dla niezwykle istotnych funkcji organizmu. Hormony tarczycowe pomagają między innymi regulować rytm serca, oddychanie, metabolizm, ciśnienie krwi, cykl menstruacyjny, temperaturę ciała. Właściwie wszystkie komórki naszego ciała są w jakiś

sposób zależne od hormonów tarczycy. Innymi słowy, kłopoty z tym gruczołem mogą doprowadzić do problemów z każdą częścią ciała. Skomplikowany łańcuch reakcji chemicznych w gruczole tarczowym prowadzi do produkcji hormonów tarczycowych, które rozprowadzane są po całym organizmie i tam wykorzystywane. Zaburzenia czynności tarczycy występują wtedy, gdy hormonów jest za mało – wówczas mówimy o niedoczynności tarczycy, lub za dużo – to nadczynność tarczycy. Każde z tych zaburzeń może powodować określone objawy[2] – wyjaśnia Izabella Wentz, doktor farmacji, autorka bestsellera „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie". Choć podobnie jak współpracujący z nami specjaliści, nie do końca zgadzamy się z zaleceniami dietetycznymi zamieszczonymi w tej książce, jest ona jednak niewątpliwie kompendium naukowej wiedzy o tarczycy i jej przewlekłym zapaleniu – hashimoto. Przede wszystkim wiedzy wspartej osobistym doświadczeniem autorki.

Zdaniem dietetyczki

Najczęstsze objawy **niedoczynności tarczycy** to:

- nadwaga lub nawet otyłość
- spowolnienie metabolizmu
- problemy z zaparciami
- suche, łamliwe i wypadające włosy
- przesuszona skóra
- łamliwe paznokcie
- zaburzenia krążenia – jest nam cały czas zimno, mamy zimne stopy i ręce
- problemy trawienne
- depresja
- zmęczenie, problemy z koncentracją oraz pamięcią
- ogólne osłabienie organizmu
- rozchwianie emocjonalne
- przykurcze mięśni, uczucie sztywności, bóle stawów
- podwyższony cholesterol

- zaburzenia glukozy w organizmie (insulinooporność – często towarzyszy hashimoto)
- choroby towarzyszące takie jak celiakia, nietolerancja laktozy lub kazeiny (nietolerancje szczególnie często występują w przypadku hashimoto)
- zaburzenia miesiączkowania
- zaburzenia płodności – często występuje zespół policystycznych jajników
- zespół jelita drażliwego – występuje szczególnie często w przypadku zapalenia tarczycy, ale nie jest z nim tożsamy

Najczęstsze objawy zdecydowanie rzadziej występującej **nadczynności tarczycy** to:

- nadpobudliwość
- nadmierne chudnięcie
- wzmożony apetyt
- kołatania serca
- wytrzeszcz oczu
- rozdrażnienie
- wysuszona skóra
- zmęczenie
- uderzenia gorąca i brak tolerancji na gorąco
- wypadanie włosów

Szacuje się, że za około 95% przypadków nadczynności tarczycy odpowiada choroba Gravesa-Basedowa. To schorzenie autoimmunologiczne powodujące wzmożone wydzielanie hormonów tarczycy. **Jednak to hashimoto jest najpowszechniejszą chorobą autoimmunologiczną na Ziemi, która – jak podają niektóre źródła – dotyka co trzecią kobietę na świecie!** Chora na nią osoba odczuwa na przemian objawy niedoczynności (zdecydowanie częściej) i nadczynności tarczycy. Jak pisze cytowana już Wentz: *U osób z chorobą Hashimoto gruczoł tarczowy nie spowolnił produkcji hormonów, jednak układ odpornościowy uznał komórki tarczycy za obce lub szkodliwe substancje i wytworzył atakujące je przeciwciała. Atak ten prowadzi do stanu zapalnego i uszkodzenia komórek produkujących hormony tarczycy. (...) Wywołuje to przejściową nadczynność tarczycy, a może nawet spowodować, że ilość hormonów tarczycy w organizmie osiągnie poziom toksyczny (nazywamy to tyreotoksykozą). W końcu nadmiar hormonów jest usuwany z ciała, a chory doświadcza niedoczynności tarczycy, ponieważ uszkodzony gruczoł nie może wyprodukować odpowiedniej ilości hormonów. Dlatego możliwe jest*

wystąpienie na początku takich objawów jak irytacja, niepokój i nerwowość (czyli objawów nadczynności tarczycy), a następnie gdy nadmiar hormonów zostanie usunięty, odczuwanie apatii i depresji (typowych dla niedoczynności tarczycy). Ten proces może powtarzać się wielokrotnie, a chory czuje się jak w kolejce górskiej.[3]

Zdaniem dietetyczki

Choć hashimoto najczęściej objawia się niedoczynnością tarczycy, zaobserwowałam u moich pacjentów również dodatkowe, charakterystyczne dla zapalenia tego gruczołu objawy. Należą do nich:

- wspomniane już choroby towarzyszące jak nietolerancja glutenu, celiakia, nietolerancja laktozy, zespół jelita drażliwego, insulinooporność, otyłość
- słaba odporność na stres wynikająca z zaburzenia poziomu hormonów wydzielanych przez nadnercza (gruczoł odpowiedzialny między innymi za produkcję kortyzolu nazywanego „hormonem stresu")
- problemy z florą bakteryjną jelit
- alergie, wysypki, nietolerancje pokarmowe (dodatkowo oprócz tych wymienionych powyżej)
- niedokrwistość i niedobory pokarmowe wynikające między innymi z osłabionego trawienia i wchłaniania
- problem z usuwaniem toksyn z organizmu – dlatego tak ważne jest wsparcie organizmu w tym procesie i dieta, która nie tylko odpowiednio odżywia, ale również delikatnie oczyszcza organizm oraz wspiera pracę wątroby odpowiadającej za jego detoksyfikację
- powolne wycofywanie się z życia; pogłębiająca się apatia
- gwałtowne spadki energii

Jak zdiagnozować niedoczynność i przewlekłe zapalenie gruczołu tarczowego (hashimoto)?

Właśnie na niedoczynności i hashimoto skupimy się w kolejnych rozdziałach tej książki. Dlaczego? Choć nie ma oficjalnych statystyk

dotyczących przewlekłego zapalenie tarczycy i towarzyszącej mu najczęściej niedoczynności, choruje na nie rekordowa ilość Polaków – najczęściej Polek. Choroba dotyka przeważnie właśnie kobiety w średnim wieku (choć nie jest to regułą). Na hashimoto coraz częściej cierpią trzydziestolatki i dwudziestolatki, a nawet dzieci. Dojrzewanie, ciąża i menopauza są okresami zwiększonego ryzyka. Coraz częściej chorują też mężczyźni. Nim przedstawimy przyczyny tej epidemii, skupimy się na diagnozie niedoczynności i przewlekłego zapalenia gruczołu tarczowego. Jest ona niezwykle ważna, bo jak pisze cytowana już Izabella Wentz, zła diagnoza lub jej brak może prowadzić do przykrych konsekwencji. *Jeszcze bardziej komplikuje sprawę fakt, że wiele objawów związanych z tarczycą to symptomy niespecyficzne, dlatego środowisko medyczne często lekceważy je w początkowych stadiach choroby. Nierzadko pacjenci słyszą od lekarzy, że mają depresję, stresują się lub cierpią na stany lękowe, po czym dostają receptę na leki przeciwdepresyjne lub przeciwlękowe, a zaburzenia czynności tarczycy nie są nawet brane pod uwagę. (...) Często zdarza się, że lekarz o dobrych chęciach wykonuje badania w kierunku choroby tarczycy, ale wyniki mieszczą się w normie, odrzuca więc początkowe podejrzenia*[4] – wyjaśnia Wentz. Największy problem ze zdiagnozowaniem się mają mężczyźni. W ich przypadku większość lekarzy pierwszego kontaktu nie dopuszcza nawet myśli o hashimoto!

Jesteś ciągle przemęczony, towarzyszą ci wahania nastrojów i okresowe depresje? Twoja waga rośnie niezależnie od ilości ćwiczeń oraz kontroli żywieniowej? Choć pozornie nic się w twoim życiu zewnętrznie nie zmieniło, stałeś się bardzo podatny na stres i lęki? Jeśli na dodatek masz wrażenie, że twój poziom energii spada niezależnie od zawartości talerza, włosy stają się suche i łamliwe (i wypadają), a skóra sucha, czas się zatrzymać. Znaleźć kontakt do sprawdzonego endokrynologa w okolicy i zrobić kompleksowe badania. Na czym powinieneś się skupić?

Zdaniem dietetyczki

TSH (tyreotropina) – to hormon stymulujący pracę tarczycy, który wytwarzany jest w przysadce mózgowej. Jego poziom ustala się na podstawie morfologii krwi. To również jedno z podstawowych badań zlecanych przez większość lekarzy, jeśli istnieją podejrzenia chorób tarczycy. Niestety, poziom TSH w normie nie wyklucza ani niedoczynności tarczycy, ani hashimoto. W trakcie tak zwanej subklinicznej niedoczynności tarczycy (początkowa faza choroby) poziom TSH może być w normie. Podobnie sytuacja wygląda z przewlekłym zapaleniem tarczycy. TSH może znacząco odbiegać od normy dopiero w zaawansowanym stadium choroby, kiedy doszło już do dużego uszkodzenia gruczołu tarczowego. Wcześniej wynik może być w normie lub pokazywać skrajne wartości. Niestety, wiele polskich laboratoriów nadal posługuje się starą normą od 0,27–4,20 uIU/ml. Jak pisze Izabella Wentz, Amerykańskie Kolegium Endokrynologów Klinicznych zawęziło ową granicę od 0,3 do 3,0 uIU/ml. Najlepiej jak TSH jest poniżej 2 – wtedy chory nie doświadcza skutków niedoczynności tarczycy. Skrajności są różne – TSH może wynosić nawet 15, miałam takiego pacjenta.

FT3 i FT4 – fT3 to wolna trójjodotyronina (T3 to aktywna forma hormonu tarczycy T4), a fT4 wolna tyroksyna (tyroksyna to główny hormon tarczycy). Hormon T4, który krąży we krwi, pochodzi wyłącznie z gruczołu tarczowego, jednak przeważająca ilość T3 powstaje w tak zwanych tkankach obwodowych w wyniku przekształcania się T4 do T3. Te hormony tarczycy są nam potrzebne do prawidłowego dojrzewania i różnicowania się komórek. Wpływają na zużycie tlenu i procesy energetyczne ustroju. Regulują temperaturę ciała, kontrolują metabolizm białek, tłuszczów, węglowodanów, kwasów nukleinowych i witamin. Norma dla fT4 wynosi (0,15–0,3%).

Przeciwciała przeciwtarczycowe aTPO i aTG – przeciwciała atakują własne komórki tarczycy. Ich poziom będzie więc najprawdopodobniej podwyższony w przypadku hashimoto. Co ciekawe, ich poziom może być podwyższony już we wczesnym stadium choroby, kiedy wynik TSH będzie pozostawał w normie.

USG tarczycy – zrobiłeś dokładne badania hormonów tarczycy i przeciwciał antytarczycowych, ale wynik wykluczył niedoczynność lub przewlekłe zapalenie gruczołu? Może czas zapisać się na USG tarczycy. Charakterystyczne zmiany na gruczole tarczowym są już widoczne, nawet jeśli badania morfologiczne dają negatywne wyniki.

Cytologia – jest najbardziej inwazyjnym badaniem, dlatego zaleca się ją, jeśli istnieje podejrzenie o zmiany nowotworowe na gruczole tarczycy.

Badania w początkowych stadiach niedoczynności tarczycy i hashimoto zaleca się przeprowadzać co 3 miesiące. Gdy hormony się ustabilizują – co pół roku. Swoim pacjentom jednak zalecam trzymanie się tego pierwszego, krótszego, 3-miesięcznego okresu. Zalecam również wykonywanie każdorazowo całego kompletu badań (TSH, fT3, fT4 i przeciwciała).

Czy jesteś w grupie ryzyka?

Nasze rozmowy z Hanią potwierdzają to, co zauważyliśmy już w trakcie pokazów, warsztatów i wykładów, które prowadzimy. Praktycznie na każdym spotkaniu zgłasza się do nas kobieta cierpiąca na niedoczynność tarczycy, u której podłoża leży przewlekłe zapalenie tego gruczołu

(hashimoto). W trakcie naszej kilkuletniej pracy nie spotkaliśmy się jeszcze z nadczynnością gruczołu tarczowego. Gdzie należy szukać przyczyn tej epidemii?

Zdaniem dietetyczki

Kluczową rolę w rozwoju hashimoto ma czynnik genetyczny. Nie jest to oczywiście jeszcze w 100% potwierdzone naukowo, ale większość światowej sławy specjalistów zgadza się z tym. Kiedy powinienem się przebadać? Jeśli moja babka lub mama cierpiała na niedoczynność tarczycy lub na przykład chorobę Gravesa-Basedowa, to jestem w grupie podwyższonego ryzyka. Jednak nie same geny są ważne. Oprócz skłonności genetycznych musi również zaistnieć aktywujący je czynnik. Do najważniejszych zaliczyłabym:

- zanieczyszczenie środowiska (tutaj dużą rolę odegrał na pewno wpływ Czarnobyla) i toksyny – toksyny pochodzą zarówno z zanieczyszczonej wody, powietrza i żywności, kosmetyków, detergentów, jak i ze źle strawionego pokarmu (ajurweda nazywa je „ama”). Upośledzają działanie sensytywnego gruczołu tarczowego. Na dodatek osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne dużo gorzej je tolerują;
- zła dieta – przede wszystkim dieta bogata w produkty zakwaszające i prozapalne. Do tej grupy zaliczamy żywność wysoko przetworzoną, używki, zbyt dużą ilość kawy i herbaty, dużą ilość mięsa, nabiału, rafinowanej, białej, pszennej mąki, zbyt dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, tłuszczów trans i szkodliwych substancji słodzących, jak rafinowany cukier (unikajmy również brązowego cukru) czy syrop glukozowo-fruktozowy. Niebezpieczne dla ogólnego funkcjonowania naszego organizmu (również dla tarczycy) mogą być niskoenergetyczne, radykalne diety odchudzające, które mogą prowadzić do niedoborów istotnych dla jej prawidłowego funkcjonowania składników, na przykład żelaza;
- stres – osłabia powiązane z gruczołem tarczowym nadnercza – kolejny obok tarczycy istotny gruczoł wydzielania wewnętrznego. Nadnercza hamują stany zapalne w organizmie, pomagają nam wytwarzać energię z żywności (węglowodanów i tłuszczu), a także regulują poziom cukru we krwi i ciśnienie! Produkują między innymi adrenalinę i kortyzol, który potocznie nazywany jest „hormonem stresu”. Stres powoduje, że nadnercza zaczynają wytwarzać je w nadmiarze, a nasz cały organizm przełącza się na tryb „walka i ucieczka”. Przewlekły stres prowadzi więc do „zmęczenia nadnerczy”, co w skrócie oznacza

upośledzenie ich funkcji. Część objawów niedoczynności tarczycy jest właśnie powodowana przez owo upośledzenie. Można więc powiedzieć, że na pewnym poziomie „zmęczone” nadnercza mogą sabotować działanie tarczycy. Jesteś zmęczony (choć dużo wypoczywasz), masz problemy z porannym wstawaniem, niskie ciśnienie, zawroty głowy, poczucie, że żyjesz na 50%, częste biegunki lub odwrotnie zaparcia? Za wszystkim tym mogą stać nadnercza, a nie tarczyca! Warto dodać, że u większości osób, które borykają się z chorobami autoimmunologicznymi dochodzi do tzw. upośledzenia nadnerczy. Co warto jeszcze raz podkreślić – nieprawidłowo działające nadnercza nie są w stanie hamować stanów zapalnych organizmu;

- zaburzenie pracy wątroby – jednego w głównych „filtrów” naszego organizmu. Zastój wątroby może indukować problemy z tarczycą i objawiać się nabrzmieniem gruczołu lub nawet widocznymi gulami. Dlatego tak ważnym wskazaniem dietetycznym jest nie tylko odpowiednie odżywienie, ale również delikatnie oczyszczenie organizmu (za pomocą odżywczej diety);
- zaburzenie flory bakteryjnej jelit, a nawet zespół jelita drażliwego – swoim pacjentom zalecam stosowanie naturalnych probiotyków lub dobrej jakości aptecznych (więcej na temat probiotyków w rozdziale „przyGOTUJ się” patrz str. 71). Zaburzenia flory jelitowej utrudniają odpowiednie trawienie, a tym samym wchłanianie składników odżywczych. Może to prowadzić do niedoborów, a w konsekwencji zaburzyć pracę tarczycy.

Do czego może prowadzić przewlekłe zapalenie i niedoczynność tarczycy?

W większości przypadków choroba Hashimoto prowadzi do niedoczynności tarczycy i poważnych komplikacji, których wynikiem jest destrukcja gruczołu, a nawet wystąpienie wola. Nieleczona lub nieprawidłowo leczona może doprowadzić do rozwoju insulinooporności, a w konsekwencji cukrzycy lub neurologicznych zmian w mózgu. Kobiety mogą mieć trudności z zajściem w ciążę. Dodatkowo, rozwinięte wole tarczycowe może w skrajnych przypadkach utrudniać oddychanie i połykanie, poza tym stanowi widoczny defekt estetyczny. Nieleczona niedoczynność tarczycy w dużym stopniu przyczynia się do wystąpienia miażdżycy, zawałów, osteoporozy lub

depresji. Im mniej czynnych komórek tarczycy i hormonów tarczycy, tym silniejsza jest stymulacja przysadki i wyższe stężenie TSH. Nie wiadomo, z jakiego powodu układ immunologiczny niszczy białka tarczycowe, uznając je za wrogie. Choroba rozwija się również często po porodzie. Wpływ mają także środki antykoncepcyjne, liczne infekcje i stres – odpowiada na pytanie Alicja Kalińska, specjalista z zakresu żywienia z warszawskiej poradni dietetycznej SetPoint w artykule w miesięczniku „Zwierciadło”.

Powyżej opisaliśmy skutki nieleczonego przewlekłego zapalenia tarczycy typu hashimoto. Zdaniem specjalistów istnieje jednak aż pięć etapów rozwoju tej choroby (co ciekawe, ajurweda wspomina o sześciu poziomach choroby). Na każdym etapie możesz podjąć działania, które powstrzymają rozwój hashimoto. Dużo zależy od twojej uważności, świadomości i szybkiej diagnozy!

Zdaniem dietetyczki

Etap 1. „Predyspozycja genetyczna” – wciąż jesteś zdrowy! Nie wystąpił jeszcze żaden z czynników uwalniających geny i prowadzących do reakcji autoimmunologicznej. Twój układ odpornościowy w żaden sposób nie zaatakował gruczołu tarczowego, który działa bez zakłóceń. Warto w tym momencie wspomnieć, że wystąpienie samego czynnika genetycznego nie determinuje choroby!

Etap 2. „Początek...” – reakcji autoimmunologicznej. Rozpoczyna się atak twojego układu odpornościowego na tarczycę. Już w tej rozpoczynającej hashimoto fazie mogą wystąpić pierwsze objawy, takie jak zmęczenie, niepokój, problemy z wagą,

wahania nastroju, problemy z układem pokarmowym (na przykład niestrawność) etc. Co ciekawe, już na tym etapie choroby poziom przeciwciał (aTPO i aTG) może być podwyższony, podczas gdy poziom hormonów może pozostawać w normie! Jest więc możliwe postawienie diagnozy. Już teraz możesz zminimalizować czynniki zewnętrzne powodujące ten „atak" – wykluczyć część toksyn w swoim życiu, przejść na odpowiednią dietę, zredukować poziom stresu (w sposób naturalny, na przykład za pomocą medytacji).

Etap 3. „Subkliniczna niedoczynność tarczycy" – TSH może być już podwyższone (wynik między 3 a 10), ale poziom fT3 i fT4 będzie nadal w normie. Tarczyca zaczyna mieć problem z produkcją wystarczającej ilość hormonów, często zaczynamy więc obserwować wyraźne objawy jej niedoczynności. Niestety większość konwencjonalnych lekarzy na tym etapie nie rozpoczyna jeszcze leczenia choroby! Nawet jeśli nie będziesz przyjmować niewielkich dawek hormonów, możesz wspomóc swój organizm między innymi odpowiednio dobraną dietą. W ten sposób możesz powstrzymać rozwój jawnej niedoczynności tarczycy.

Etap 4. „Pełnoobjawowa niedoczynność tarczycy" – stało się... Tarczyca jest już wyniszczona do tego stopnia, że nie jest w stanie wytwarzać hormonów. Poziom TSH jest bardzo podwyższony, a obniżone fT3 i fT4. Niestety dopiero w tym okresie dochodzi najczęściej do rozpoznania choroby. Najprawdopodobniej konieczne jest już leczenie hormonalne (syntetyczną tyroksyną) – w tym punkcie zgadzają się nawet zagorzali przeciwnicy leczenia farmakologicznego.

Etap 5. „Progresja choroby" – układ immunologiczny chorego może być już tak rozregulowany, że zacznie atakować inne narządy. Stajesz się bardzo podatny na inne choroby takie jak celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczyca, cukrzyca, niepłodność czy niedokrwistość. W tym stadium choroby należy bezwzględnie zadbać o dobranie odpowiednich dawek hormonów, sprawdzać poziom TSH co trzy miesiące, regularnie ćwiczyć, stosować zrównoważoną dietę oraz unikać stresu i zanieczyszczeń.

O emocjach

CZAKRA GARDŁA, CZYLI WDZIĘCZNOŚĆ I ŻAL

Dlaczego najczęściej chorują kobiety?

Niektórzy naukowcy powiedzą nawet, że wszystkie reakcje autoimmunologiczne to jedna choroba atakująca różne obszary organizmu. Jest to ważna informacja, ponieważ często osoby chore na zapalenie tarczycy typu hashimoto słyszą, że do odzyskania zdrowia wystarczy im zażywanie hormonu tarczycy, ale przecież sam hormon nie powstrzyma postępu zaburzenia autoimmunologicznego[5] – podkreśla Izabela Wentz w swojej książce. *Jedna choroba atakująca różne obszary organizmu* – to bliskie nam i medycynie Wschodu podejście. Pytanie brzmi: dlaczego ta choroba najczęściej dotyka kobiety? Poza złożonością naszego systemu hormonalnego nie istnieją inne uwarunkowania biologiczne, które sprawiają, że jesteśmy bardziej predysponowane do problemów z gruczołem tarczowym. A jednak! Chorujemy od 5 do 8 razy częściej! Jesteśmy dokładnie w ten sam sposób wystawione na negatywne skutki zanieczyszczenia środowiska. To prawda, że częściej wpadamy w niedoborowe diety odchudzające, ale generalnie odżywiamy się zdrowiej. Używamy również zdecydowanie więcej kosmetyków z olbrzymią ilością toksyn, które negatywnie wpływają na pracę naszej tarczycy. Czy to wystarczy? Czy powyższe powody sprawiają, że „wygrywamy" w tej statystyce? Moim i Maćka (oraz części specjalistów) zdaniem jest jeszcze coś, co szczególnie w ostatnich latach odróżnia nas od mężczyzn – nasza podatność na stres, poczucie winy, lęki. Słowem, nasza podatność na wszystkie niskoenergetyczne emocje. Nasza wrażliwość, relacyjność, empatia, którą – mam wrażenie – często próbujemy wyprzeć, ukryć, zabić, stłamsić. W pracy „zakładamy spodnie", rywalizujemy, wspinamy się na szczyty, walczymy. Bierzemy na swoje barki więcej niż jesteśmy

w stanie unieść. Zapominamy o wszystkim, co w nas najpiękniejsze, najbardziej subtelne. O wszystkim, co daje nam siłę, ale również czyni tak bardzo podatnymi na zranienie. W końcu jesteśmy zagubione. Odbijamy się od skrajności. Ciepło, czułość, miłość, otwartość, troskliwość – wszystko, co konstytuuje naturalnie wpisaną w energię żeńską rolę matki – walczy w nas ze wspomnianą rywalizacją, atawizmem i zadaniowością cechującymi energię męską. Zatracamy się w tej „dwubiegunowości". W pracy stresujemy się, walczymy, uszczuplamy swoje rezerwy energetyczne. W domu opadamy z sił. Nie mamy czasu dla dzieci. Jesteśmy zmęczone i poirytowane. Wpadamy w poczucie winy, że nie spełniamy się w roli matki. Powoli, z dnia na dzień pogrążamy się w depresji. Wycofujemy się z życia. A wszystko to, czego nie jesteśmy w stanie wypowiedzieć, wykrzyczeć czy wypłakać, odkłada się w naszym ciele. Blokuje nas. Zaburza działanie tej wielopoziomowej struktury, którą jesteśmy. Bliska mojemu i Maćka sercu ajurweda podkreśla, że warunkiem zdrowia jest równowaga. Równowaga rozumiana właśnie wielopoziomowo.

WARTO WIEDZIEĆ

Ajurweda jest najstarszą nauką o zdrowiu, która liczy sobie ponad 5 tysięcy lat. Wywodzi się z niej zarówno medycyna chińska, jak i nasza współczesna medycyna. Już tysiące lat temu starożytni ryszi (mędrcy) wiedzieli, że warunkiem naszego zdrowia jest zachowanie równowagi na czterech poziomach: cielesnym, umysłowym (dotyczy również emocji), duchowym (ściśle powiązanym z poziomem naszej energii) oraz społecznym. Dopiero kiedy we wszystkich panuje harmonia, możemy powiedzieć, że jesteśmy zdrowi! Tę zależność w bardzo wyraźny sposób ilustrują zaburzenia związane z gruczołem tarczowym oraz szeroko rozumianymi chorobami autoimmunologicznymi. Nawet jeśli odżywiamy się doskonale i mamy w miarę zdrowe relacje z otoczeniem (a przynajmniej tak nam się wydaje), ale nie radzimy sobie z emocjami, nasz organizm może sam zaatakować siebie i w konsekwencji doprowadzić między innymi do przewlekłego zapalenia tarczycy typu hashimoto. Podobnie

może się wydarzyć, jeśli potrafimy w miarę świadomie zarządzać emocjami (a przynajmniej tak o sobie myślimy), ale na przykład nie zwracamy uwagi na zawartość swojego talerza. Jemy „śmieciowe” jedzenie i folgujemy sobie z używkami...

Zrób krok wstecz...

Jesteśmy z Maćkiem gorącymi orędownikami chwili obecnej. Bycia tu i teraz. Są jednak takie chwile w naszym życiu, kiedy warto zrobić krok wstecz. Przeanalizować misternie utkaną sieć zdarzeń i uwarunkowań, która doprowadziła nas właśnie do tego momentu. Dlaczego taka retrospekcja jest szczególnie istotna w przypadku niedoczynności tarczycy i hashimoto?

„Ból psychosomatyczny” to określenie odnoszące się do bólu wynikającego z psychicznych doświadczeń i traumy. Specjaliści od terapii somatycznej twierdzą, że traumy gromadzą się w częściach ludzkiego ciała. Pamiętam, że w dniu, gdy dowiedziałam się o śmierci tej

osoby, odczuwałam największy w swoim życiu ból szyi. Potem się przekonałam, że za każdym razem, gdy wspominam tę stratę, moja tarczyca boli i pulsuje. Zaczęłam się zastanawiać, czy wszystkie moje bolesne doświadczenia zgromadziły się w tarczycy – jakby gruczoł był kieszonką, w której tkwią moje smutki i traumy, a gdy stawały się one zbyt duże i zbyt bolesne, wywoływały stan zapalny[6] – wyznaje wielokrotnie już cytowana autorka „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie". Później przedstawia badania potwierdzające swoje doświadczenie. Okazuje się, że w prawie 80% przypadków przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto jest ściśle związane z silnym stresem emocjonalnym. Dla kogoś może on oznaczać, jak w przypadku Wentz, śmierć bliskiej osoby, dla kogoś innego rozstanie lub zwolnienie z pracy. Nie istnieje uniwersalna „metryka", która byłaby w stanie oszacować i ocenić jakość naszej traumy...

ĆWICZENIE

W tym momencie chcielibyśmy cię zachęcić do wykonania ćwiczenia. W najbliższym czasie znajdź dla siebie 30–40 minut, które w całości poświęcisz najważniejszej osobie w swoim życiu – SOBIE! Cały ten czas przeznacz na przeanalizowanie momentu, w którym zaczęły ci dokuczać dolegliwości związane z tarczycą. Szczególną uwagę skup na odnalezieniu silnie stresującego wydarzenia, które było związane z tamtym okresem. Udało ci się je zlokalizować? Teraz możesz na moment zamknąć oczy i przywołać sobie obraz siebie z tamtego momentu. Zobacz, jak wyglądasz, poczuj emocje, które towarzyszyły tamtej chwili. Czy odczuwasz dyskomfort lub sensacje w określonych partiach ciała? Jeśli się pojawiły, spokojnie i głęboko oddychaj, kierując uwagę właśnie w tamte miejsca. Masz ochotę płakać lub odczuwasz silną złość? Nie powstrzymuj tego. Pozwól emocjom wypłynąć na powierzchnię. A gdy to już się stanie, spokojnie i miarowo oddychaj. Cały czas nie otwierając oczu, utrzymuj obraz siebie. Spójrz na siebie i jednocześnie powtarzaj w myślach następującą sekwencję: „Przepraszam, wybacz mi proszę, dziękuję, kocham cię”. Powtarzaj ją tak długo, aż poczujesz ulgę. Możesz powtarzać tę sekwencję codziennie przez następnych kilka (wystarczy 20–30 minut ciszy), a nawet kilkanaście dni. Za każdym razem przywołuj właśnie obraz siebie. Kto wie, może za tydzień na twojej wyimaginowanej twarzy pojawi się uśmiech... Ta prosta i prastara technika nazywa się ho’oponopono. Wywodzi się z hawajskiej Huny. Możesz ją stosować zawsze, gdy poczujesz, że nie potrafisz sobie lub komuś wybaczyć. Gdy jakieś osoby lub wydarzenia w twoim życiu będą budzić silne, nieprzyjemne emocje. Zarówno mnie, jak i Maćkowi ho’oponopono od kilku lat przynosi ulgę i... spokój. A ten ostatni jest kluczowym czynnikiem twojego powrotu do równowagi.

Nadal nie wiesz, czy warto? Poniżej cytat z „Duchowości ciała” Alexandra Lowena, światowej sławy psychiatry, twórcy bioenergetyki. *Odczuwanie jest życiem ciała, tak samo jak myślenie jest życiem umysłu. Gdy pacjent potrafi odczuć swoje napięcie nie jako tajemniczy ból, lecz jako obronę przed pewnymi impulsami czy uczuciami, zmobilizuje swoją energię, by rozładować owo napięcie i pozwolić sobie na odpowiednie wyrażenie uczucia. To zadanie nie jest jednak łatwe. Zrozumienie i odczucie, jak bardzo zostaliśmy zranieni, może być źródłem ogromnego bólu. Jednak jedynym sposobem, by stać się wolnym, jest odczuć swoje napięcia i odnaleźć ich związek ze stłumionymi uczuciami strachu,*

gniewu i smutku. W wielu wypadkach uświadomienie sobie tego prowadzi do spontanicznego wyrażenia uczucia i wynikającego stąd rozładowania napięcia. Swoje uczucia tłumimy z obawy, że gdy się odezwą, moglibyśmy sobie później z nimi nie poradzić. Obawa ta wywodzi się jednak z doświadczeń w dzieciństwie. Obecnie jako ludzie dorośli nie jesteśmy już ani bezradni, ani zależni, lecz dojrzalsi, jeśli chodzi o zrozumienie życia. Niektórzy z nas potrzebują jednak oparcia u terapeuty, aby ujawnić swoje najgłębsze uczucia. Stłumiony gniew np. może być tak krańcowy, że aż morderczy, jednostka trzyma go więc pod pokrywką, nie zdając sobie sprawy, że stłumiony gniew jest jak dynamit, gotowy w każdej chwili wybuchnąć, raniąc niewinne osoby postronne. Świadomość własnego gniewu daje pewien stopień kontroli nad nim, a zatem i trochę bezpieczeństwa. (...) *Stłumiony płacz jest niszczącą siłą, która rujnuje nasze narządy wewnętrzne, a zwłaszcza jelita. Ludzie cierpiący na tę czy inną formę zapalenia jelita grubego płaczą wewnętrznie, gdyż boją się płakać na zewnątrz* – bardzo obrazowo wyjaśnia.

Już samo uświadomienie sobie emocji, może prowadzić do rozładowania napięcia. Jak jednak uświadomić sobie, co tak naprawdę czujemy, jeśli poza złością nie odczuwamy praktycznie niczego? Idąc za wskazówkami Lowena, dosłownie przeskanuj swoje ciało, zaczynając od głowy, a kończąc na stopach (to naturalne, że im niżej schodzisz, tym trochę mniej odczuwasz).

ĆWICZENIE

Naszym zdaniem najlepiej jest zrobić to na stojąco (nogi rozstawione na szerokość bioder) lub w pozycji siedzącej (obie stopy leżą na podłodze). W obu przypadkach z kręgosłupem wyprostowanym. Ręce luźno opadają wzdłuż tułowia. Zamknij oczy. Rozluźnij mięśnie twarzy i sprawdź, czy pozostają jakieś napięcia na przykład w skroniach, w szczęce. Czy potrafisz je wyczuć? Schodź niżej do szyi, karku. Cały

czas spokojnie i głęboko oddychaj. Poruszaj głową w prawo i lewo. Zobacz, czy pojawiają się jakieś blokady. Przyjrzyj się barkom – czy są sztywne, czy potrafisz nimi swobodnie poruszać? Zaobserwuj ruchy swojej przepony i żeber w trakcie wdechu oraz wydechu. Przenieś uwagę na biodra. Zobacz, czy są rozluźnione, czy nie odczuwasz w ich okolicach napięcia lub nawet bólu? Przejdź przez kolana. Teraz przenieś uwagę na stopy, na palce. Czy są rozluźnione i rozpostarte, czy spięte i ściśnięte? Poświęć na to ćwiczenie 10–15 minut. Niech będzie swoistą formą medytacji. Jeśli pojawi się jakieś napięcie, skup na nim uwagę i dosłownie oddychaj w to miejsce. Pamiętaj, że jak pisze autor „Duchowości ciała", każdy jego obszar, który: *pozostaje w chronicznym napięciu i pozbawiony czucia, jest potencjalnie słabym ogniwem, które może zawieść.*

Czym jestem?

Poza najbardziej dosłownym ciałem, narządami, tkankami... jesteśmy przede wszystkim przestrzenią, energią. To stwierdzenie, które liczy sobie tysiące lat, potwierdzają współcześni fizycy kwantowi. Każdy atom naszego ciała można dzielić na mniejsze elementy, na kwarki, można dzielić i dzielić w nieskończoność. W każdym najmniejszym elemencie odległość pomiędzy cząstkami stałymi wypełniona jest właśnie... przestrzenią. Zgodnie z filozofią Wschodu my sami i cały otaczający nas świat zbudowani jesteśmy właśnie z energii, a konkretniej z prany – ulotnej energii życiowej. Jednym ze znaczeń słowa „prana" jest „ta, która obecna jest wszędzie".

WARTO WIEDZIEĆ

To właśnie (jak w prosty i przejrzysty sposób wyjaśnia filozofia Wschodu) od poziomu energii zależy nasz nastrój, odporność, podatność na choroby, koncentracja, spokój, słowem – praktycznie wszystko. Nie ma więc osób z „dobrą” i „złą” energią. Są odpowiednio ludzie z jej wysokim i niskim poziomem. Gdy jest wysoki, czujemy się szczęśliwi, mamy ochotę żyć, jesteśmy kreatywni. Mało tego (wbrew obiegowej opinii), towarzyszy nam spokój, a jednocześnie siła (i chęć) do działania. Gdy nasza wewnętrzna bateria jest naładowana, nie mamy potrzeby czerpać zasilania z zewnątrz (na przykład korzystając z energii innych osób).

Z kolei gdy poziom naszej energii spada, tracimy entuzjazm, jesteśmy podatni na stres, depresję i choroby (między innymi te autoimmunologiczne). Paradoksalnie stajemy się nadpobudliwi, działamy chaotycznie. Często cierpimy na bezsenność. Świat zaczynamy widzieć w szarych barwach. W takim stanie, często zupełnie podświadomie, podpinamy się pod zasoby energetyczne innych osób (stajemy się tak zwanymi wampirami energetycznymi).

Idąc dalej tym tropem, zastanówmy się zatem, czym jest emocja. Emocja to nic innego jak energia. Jak pisze David R. Hawkins, kolejny światowej sławy psychiatra, w „Przekraczaniu poziomów świadomości" niektóre emocje są związane z wysokim poziomem energii, a inne z niskim. *Najniżej na skali Hawkinsa znajduje się wstyd, poczucie winy czy żal. Najwyżej oświecenie (choć nie jest emocją), pokój, radość i bezwarunkowa miłość. Wedy przyporządkowują konkretne emocje odpowiednim centrom energetycznym w ciele, czyli tzw. czakrom. Dodam, że owe centra energetyczne to miejsca, w których przecina się najwięcej kanałów energetycznych w naszym ciele (tych ostatnich jest 72 tys.). Wszystkie centra energetyczne są też związane z najważniejszymi gruczołami wydzielania wewnętrznego (produkującymi hormony i wydzielającymi je do krwi) jak np. tarczyca (nazywana „królową" gruczołów i zawiadująca całym systemem), grasica, szyszynka czy trzustka. Te ostatnie znajdują się właśnie na poziomie czakr* – wyjaśniała Monika Dębicka, wspomniana we wstępie ekspertka w dziedzinie doskonalenia komunikacji międzyludzkiej w moim wywiadzie do miesięcznika „Sens".

W każdej z czakr „zamieszkują" również określone emocje. I tak czakra postawy odpowiada za entuzjazm, chęć do życia lub odwrotnie – za inercję. W czakrze seksualnej kryje się energia kreatywna i prokreatywna (czyli seksualna). W czakrze pępkowej znajduje się szczodrość lub skąpstwo oraz radość lub zazdrość. W czakrze serca – miłość, lęk lub nienawiść. Warto dodać, że gdy czujemy miłość lub nienawiść, to nie ma w nas lęku. Lęk z kolei zamyka nas na miłość. W czakrze gardła mieszka wdzięczność (przyciągająca obfitość) lub żal

(mówi się nawet, że żal łapie za gardło). W obszarze trzeciego oka – złość lub uważność, a w czakrze korony – błogość. Dlatego tak istotne jest bycie świadomym swojego ciała oraz obserwowanie, gdzie i w jakich okolicznościach pojawia się dyskomfort, na przykład ból.

Dębicka w naszej rozmowie podkreśliła również związek pomiędzy czakrami a poziomem naszej baterii życiowej. Praca nad zwiększeniem w naturalny sposób poziomu naszej energii jest bardzo istotna w przypadku hashimoto i najczęściej towarzyszącej mu niedoczynności tarczycy.

Czakry pokazują, w jaki sposób jest naładowana nasza bateria życiowa. Wyobraźmy sobie, że mamy zupełnie naładowaną baterię. Wskaźniki pokazują, że jest pełna. Słowem – jesteśmy w błogostanie. Wszystko jest super. Jednak ktoś zrobił coś nie po naszej myśli. Denerwujemy się. Od razu energia spada o jeden „szczebel" do poziomu między brwiami. Jesteśmy źli i automatycznie tracimy uważność. Poziom energii dalej

spada i pojawia się żal. Dotykamy tzw. naszego ciała bolesnego. Pojawiają się te wszystkie traumatyczne wspomnienia i popadamy w syndrom ofiary. Przerzucamy odpowiedzialność za swoją niedolę na innych. Tracimy wdzięczność. Energia znów schodzi niżej. Pojawia się lęk, że znów ktoś może nas skrzywdzić, wykorzystać, zranić. W jego następstwie może pojawić się nawet nienawiść. Tutaj warto podkreślić, że miłość nie może rozkwitać, gdy się boimy. Lęk wyklucza miłość. Lęk uruchamia chęć przetrwania za wszelką cenę. Co ciekawe, będąc pod wpływem nienawiści, również nie odczuwamy lęku. Człowiek, który nienawidzi, potrafi poświęcić swoje życie. Nienawiść jest też wypaczoną miłością do idei. Obserwujemy ją na przykład u terrorystów, fanatyków. Pod wpływem lęku, nienawiści tracimy radość i szczodrość. Zaczynamy być zazdrośni, skąpi, czyli schodzimy jeszcze niżej. Zazdrość to nic innego jak niskie poczucie własnej wartości. Zazdrościmy tylko tego, o czym sądzimy, że nie jesteśmy w stanie tego mieć. Aby ulżyć sobie w tym dyskomforcie, idziemy w przypadkowy seks, który jeśli nie jest w sposób świadomy powiązany z miłością, jeszcze bardziej obniża naszą energię. Dlaczego? Bo traktujemy drugiego człowieka instrumentalnie. Chcemy sobie ulżyć. Taki seks niszczy też kreatywność. Energia spada do najniższego poziomu. Tracimy chęć do życia. Pojawia się depresja, a nawet myśli samobójcze – tłumaczyła ekspertka.

Kiedy energia płynie w naszym ciele bez zakłóceń, jesteśmy zdrowi. Gdy dochodzi do jej zablokowania w danym obszarze ciała, staje się „słabym ogniwem” podatnym na choroby. Może się tak wydarzyć w przypadku gruczołu tarczowego, jeśli przez dłuższy czas dosłownie „karmimy” go między innymi żalem. Na dodatek brakuje nam nie tylko odwagi, ale również świadomości, aby wyrazić skumulowane w nas emocje. Z obawy przed ponowną krzywdą i zranieniem, zupełnie nieświadomie, zakładamy sobie blokady energetyczne w ciele. Jak pisze Alexander Lowen w „Miłości, seksie i sercu”: *W rezultacie odizolowaliśmy trzy podstawowe segmenty naszych ciał i naszych osobowości. Głowa i narządy płciowe nie mają niczego wspólnego z sercem i ze sobą nawzajem. Głowa służy do robienia pieniędzy, narządy płciowe do zabawiania się, a serce, nieszczęsne serce – utraciło więź ze światem, ponieważ zostało odizolowane od głowy i seksu.* (...) *W obawie przed odrzuceniem cofamy rękę, która chciałaby kogoś dotknąć, ramiona, które chciałyby objąć, wargi, które chciałyby pocałować, usta, które chciałyby ssać* (*jak bywa to u niemowląt*),

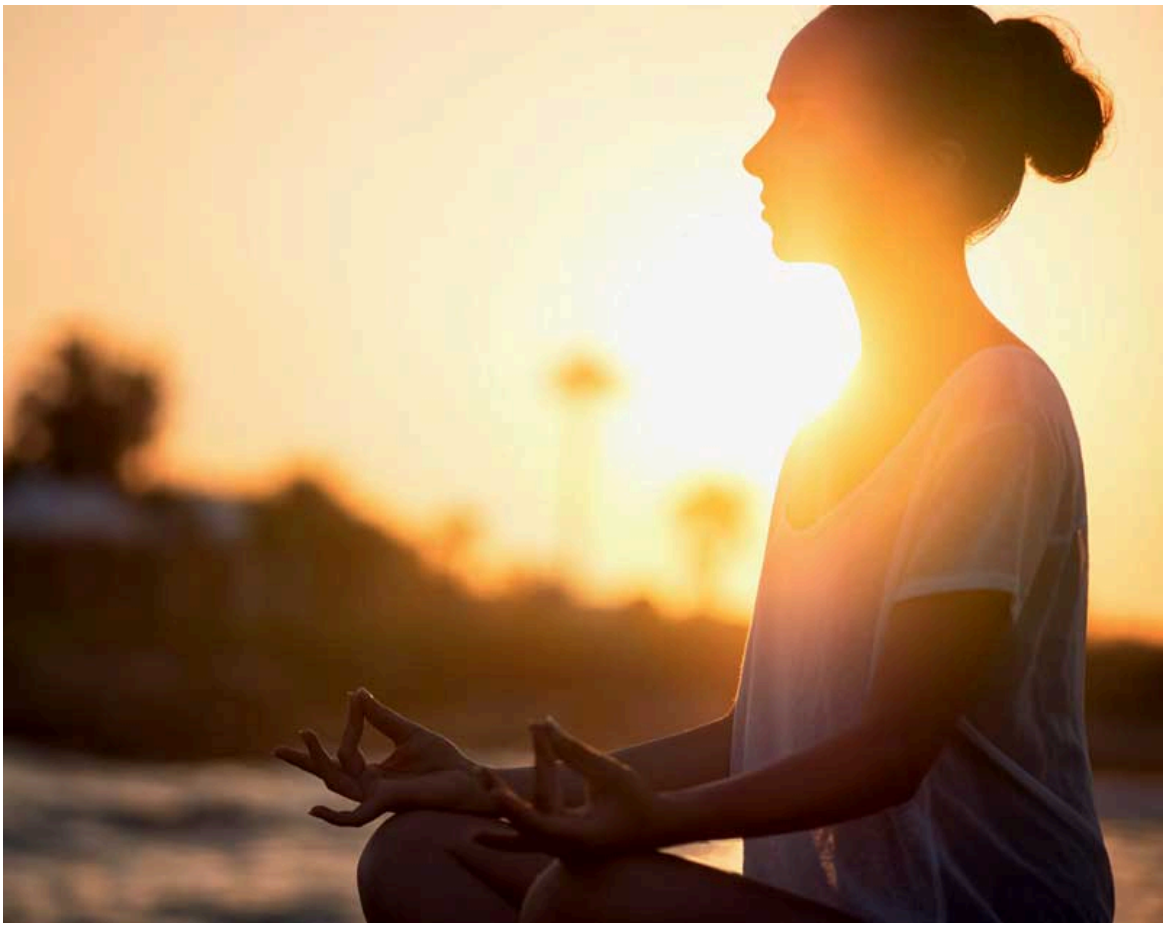
odwracamy oczy, które chciałyby patrzeć. Te ruchy są ograniczone lub zahamowane przez napięcia w ramionach, w szyi, w szczęce. (...) *Zaciśnięte usta i wąskie wargi świadczą o braku zaufania i braku przyzwolenia na serdeczność, zaciśnięta szczęka oznacza determinację w niepoddawaniu się tęsknocie za miłością i bliskością, spowodowanym strachem przed rozczarowaniem lub odrzuceniem.*

Ten skurcz i izolacja szyi, o której pisze Lowen, prowadzi również do odizolowania i upośledzenia działania gruczołu tarczycy.

ĆWICZENIE

Świetną i prostą medytacją, która nie tylko zwiększy wspomnianą świadomość ciała, ale dodatkowo wspomoże proces uwalniania emocji i udrożni obieg energii w ciele, jest przenoszenie uwagi właśnie na poszczególne czakry. Możesz ją wykonywać raz dziennie, na przykład po porannej toalecie lub wieczorem po powrocie z pracy (i najlepiej po kąpieli). Po pierwsze, usiądź wygodnie, ale z wyprostowanym kręgosłupem. Zamknij oczy, a dłonie odwrócone do sufitu przenieś na kolana. Oddychaj głęboko, naturalnie (nie forsuj wdechu i wydechu) i spokojnie. Przenieś uwagę na ostatni odcinek kości ogonowej. Cały czas, spokojnie oddychając, miej na uwadze ten sam punkt. Wykonaj 20

wdechów i wydechów, a następnie przenieś uwagę na punkt między organami rozrodczymi a kręgosłupem. Cały czas, spokojnie oddychając, miej na uwadze ten sam punkt. Wykonaj 20 wdechów i wydechów. Teraz przenieś uwagę na pępek. Postępuj analogicznie jak w przypadku dwóch pierwszych punktów. Po 20 spokojnych wdechach i wydechach przenieś uwagę na środek klatki piersiowej na wysokości serca. Wykonaj 20 spokojnych oddechów, a następnie przenieś uwagę na punkt między brwiami. Postępuj analogicznie jak w przypadku pozostałych punktów, a następnie przenieś uwagę na czubek głowy. Wykonaj ostatnich 20 spokojnych oddechów. Możesz posiedzieć jeszcze chwilę z zamkniętymi oczami, a następnie otworzyć oczy. Medytacja i odpowiednio dobrane, proste oraz bezpieczne techniki oddechowe są jednym z najprzyjemniejszych oraz najprostszych sposobów na rozładowanie stresu. Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale „Twój powrót do RównoWAGI” (patrz str. 109).



Najważniejsza osoba w twoim życiu

Jak pisałam we wstępie, nigdy nie miałam stwierdzonej choroby Hashimoto. Wiem jednak, że czas największych problemów z wagą, wahań nastroju, depresji przypadł na ten okres mojego życia, gdy najbardziej siebie nie akceptowałam i nie szanowałam. Słowem – nie kochałam siebie. Po okresie picia, ćpania i imprezowania z nadgorliwością neofity zajęłam się medytacją, jogą i wolontariatem. Biegałam z jednego warsztatu na drugi, od zajęć medytacji i technik oddechowych z więźniami do programu przeciwdziałającego agresji w szkole. Agitowałam, pomagałam, zbierałam pieniądze. Wręcz rozpaczliwie próbowałam (na zewnątrz) wypełnić pustkę, którą

zostawiły po sobie lata niekończącej się imprezy. Jednocześnie było mnie coraz więcej, więcej i więcej...

Nie zrozumcie mnie źle. Uważam, że miarą naszej wartości jest między innymi dzielenie się tym, co sami otrzymaliśmy, mądre i świadome zaangażowanie w pomoc innym. Jednak do momentu, w którym nie zadbamy, nie polubimy, kto wie, może nawet nie pokochamy najważniejszej osoby w swoim życiu (siebie), nie będziemy w stanie zatroszczyć się o innych. Mało tego, póki sami nie będziemy szczęśliwi, nie obdarujemy szczęściem innych. W końcu dopóki sami nie uświadomimy sobie tego, co mamy, nie będziemy w stanie się tym podzielić. „Z pustego nawet Salomon nie naleje". Co więcej, nasza potrzeba uszczęśliwienia (często na siłę i własnym kosztem) wszystkich naokoło często nie wynika z altruistycznych, tylko z egoistycznych pobudek. Zaobserwowałam to bardzo wyraźnie między innymi na własnym przykładzie. Zobaczyłam, że kiedy się nie kochałam i nie akceptowałam, próbowałam na wszystkie nam znane sposoby zdobyć ową miłość i akceptację na zewnątrz. Dokąd mnie takie działanie zaprowadziło? Donikąd! Miłość zdobyta na zewnątrz nigdy nie zakleiła tej gigantycznej dziury w środku... Co się wydarzyło, gdy sobie to uświadomiłam? Zaczęłam wątpić i podświadomie karać siebie. Oj tak, bardzo dobrze poznałam ten mechanizm! Wątpiłam w siebie i karałam się przez wiele lat. Zupełnie nieświadomie próbowałam się skrzywdzić. Można się krzywdzić na wiele sposobów. Moimi były alkohol i narkotyki. Jednym z bardziej zamaskowanych może być choroba autoimmunologiczna...

ĆWICZENIE

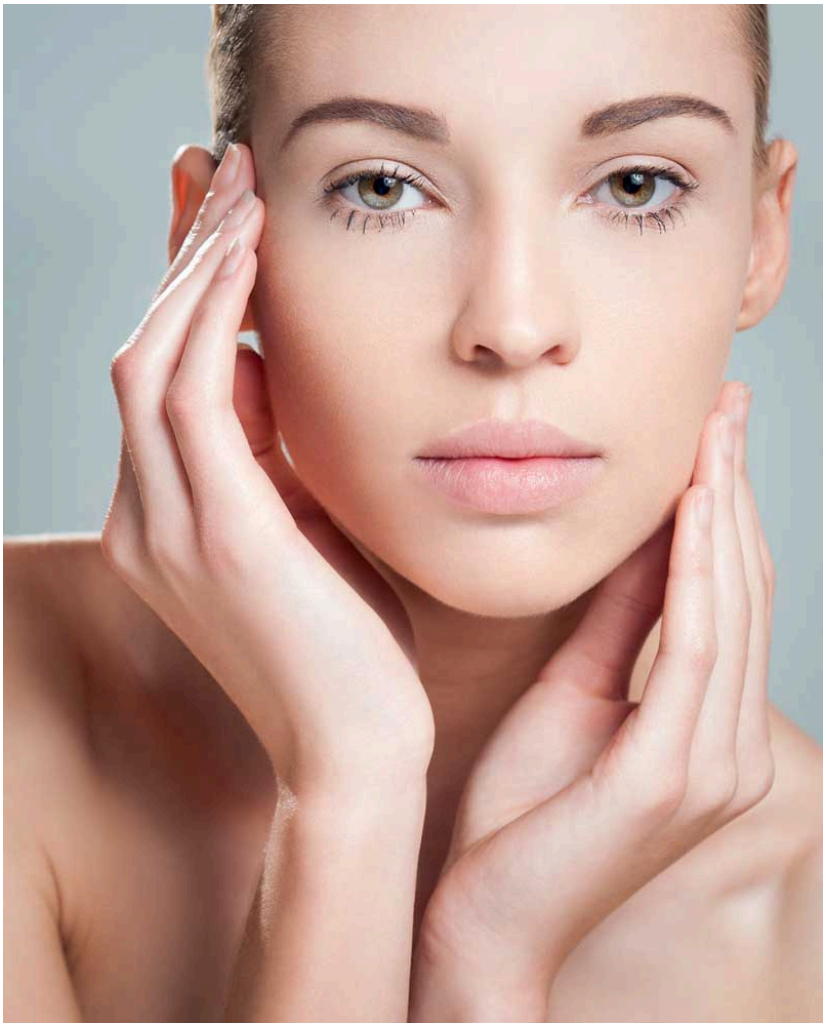
Zastanów się, jaki jest i jaki chciałbyś, aby był, twój związek z samym sobą. Czy traktujesz się jak najlepszego przyjaciela, partnera, a może najgorszego wroga? Co możesz zmienić w tej relacji? Zapisz w notesie lub na kartce nazwę relacji, którą chciałbyś ze sobą stworzyć. Przez najbliższych siedem dni (minimum, a może nawet przez resztę życia)

pielęgnuj ją. Skup się na najważniejszej osobie w twoim życiu – na sobie. Odpowiedz sobie szczerze na pytanie: co sprawia ci przyjemność? Co lubisz robić (sam dla siebie, a nie dlatego, że na przykład pragniesz zadowolić swoją przyjaciółkę)? Kiedy to ustalisz, rób to częściej. Pójdź na łyżwy, na jogę, czytaj stare komiksy lub wybierz się (sam lub z przyjaciółmi) do teatru na sztukę, którą od dawna chciałeś zobaczyć. Wybierz się na kolację do ulubionej restauracji. Zadbaj o swoje zdrowie. Doceń się. Jeśli tego potrzebujesz, nie bój się prosić bliskich o pomoc. Jeżeli masz taką możliwość, wyjdź wcześniej (a przynajmniej o czasie) z pracy. Wróć do domu i zrób sobie ciepłą kąpiel. Rozpieszczaj się. Traktuj się tak, jak sam traktujesz i jak chciałbyś być traktowany przez ukochaną osobę. Z podobną atencją, wyczuciem i ciepłem. Poczuj się dobrze i bezpiecznie w swoim towarzystwie. Rozsmakuj się w sobie.

O toksynach

NATURALNA EWOLUCJA

„Nie nakładaj na skórę niczego, czego nie byłbyś w stanie zjeść...!” – usłyszałam na jednym z pierwszych w swoim życiu wykładów o ajurwedzie kilka lat temu. Bardzo nie spodobało mi się to zdanie. Pracowałam wtedy jeszcze w dziale urody pewnego znanego magazynu dla kobiet. Codziennie przez moje ręce przechodziły setki pomadek, błyszczyków, kremów, tuszów, zapachów, szamponów i balsamów najbardziej znanych marek na świecie. Obdarowywałam nimi koleżanki z pracy, przyjaciółki i rodzinę. W mojej łazience i kosmetyczce znajdowały się tylko produkty najdroższych producentów. Jakie było moje główne kryterium wyboru kosmetyków? Cena! Wstyd się przyznać, ale kręciło mnie, że w pewnym momencie zawartość mojej kosmetyczki dorównuje wartości mojego komputera. Czułam się dzięki temu dopieszczona, rozpieszczona, lepsza. Kiedy kończyłam współpracę z redakcją, nie obawiałam się braku stałej pensji. Nie bałam się, że nie poradzę sobie jako wolny strzelec na tym niezwykle konkurencyjnym rynku. Przede wszystkim przerażał mnie fakt, że kończy mi się dostęp do tych wszystkich chemicznych, aksamitnych i kolorowych kosmetyków.



WARTO WIEDZIEĆ

Czy wiesz, że toksyny zawarte w kosmetykach są bardziej niebezpieczne od tych w jedzeniu? Dzieje się tak dlatego, że pokarm, nim trafi do naszego krwiobiegu, zostaje przetworzony w jelitach i przefiltrowany w wątrobie. Kiedy nakładasz krem lub podkład, automatycznie przedostaje się on przez skórę do krwiobiegu!

Jednak im więcej czytałam, rozmawiałam, im bardziej stawałam się świadoma, konwencjonalne kosmetyki jeden po drugim zaczęły znikać z półek mojej łazienki, sypialni, z kosmetyczki. Po poznaniu Maćka i naszych wielu rozmowach, pożegnałam się w końcu (początkowo niechętnie) z antyperspirantem z chlorowodorkiem glinu i kremem na

dzień, na noc i pod oczy ze sporą dawką parabenów. W naszej łazience i kuchni zaczęły stopniowo pojawiać się środki i kosmetyki ekologiczne. Stałam się wielką fanką olejów. W kąt poszły wszystkie chemiczne, sztuczne balsamy do ciała. Dziś ich funkcję przejęły olej migdałowy, sezamowy, a w okresach upalnego lata – zimno tłoczony kokos. Zaczęłam dokładnie czytać skład wszystkich produktów, które pojawiają się zarówno w naszej lodówce, jak i łazience. W moim koszyku zakupowym nie znajdzie się już passata pomidorowa z kwaskiem cytrynowym czy sos sojowy wzbogacony o syntetyczny glutaminian sodu. Ta naturalna ewolucja (nie rewolucja, bo zmiany wprowadzaliśmy stopniowo!) w naszym domu sprawiła, że dziś nie wyobrażam sobie użycia konwencjonalnego płynu do płukania (proszku używamy normalnego, bo jest najskuteczniejszy) czy płynu do mycia naczyń. Okazało się, że zbawiennie wpłynęła ona nie tylko na stan naszej skóry i zdrowia, ale również portfela. Zimno tłoczone oleje czy woda różana są dużo tańsze od pięknie opakowanych balsamów, płynów micelarnych, kremów do twarzy czy toników. W tym momencie chciałabym jednak zaznaczyć, że nie zachęcamy was do skoku na głęboką wodę. Podobnie jak w przypadku diety, można stopniowo wprowadzać zmiany. „Zdrowa tarczyca” to pierwsza książka, w której pragniemy się z wami podzielić naszymi doświadczeniami, spostrzeżeniami i wiedzą dotyczącą naturalnych środków czystości, kosmetyków i niektórych produktów spożywczych (a nawet garnków). W poniższym rozdziale znajdziecie szczegółowe informacje o zawartych w nich toksynach, które – jak udowodniły badania – upośledzają pracę tarczycy i mogą prowadzić do jej przewlekłego zapalenia typu hashimoto. Podzielimy się również naszymi sprawdzonymi domowymi sposobami na naturalną pielęgnację.

Nadal nie jesteś przekonany?

W jaki sposób toksyny obecne w pożywieniu, środowisku i kosmetykach upośledzają pracę tarczycy?

W rozdziale „O tarczycy” pisaliśmy, że u podstawy hashimoto leżą zarówno uwarunkowania genetyczne, jak i czynniki uwalniające geny. Na uwarunkowania genetyczne niestety nie jesteśmy w stanie nic poradzić. Mamy natomiast wpływ na zawartość naszej kuchni i łazienki. Toksyny są jednak czynnikiem najczęściej pomijanym przez większość konwencjonalnych lekarzy. Jak się okazuje, obok silnego stresu emocjonalnego, mogą być jednym z pierwszych „wyzwalaczy” choroby autoimmunologicznej.

WARTO WIEDZIEĆ

Organizacja Environmental Working Group odkryła 146 składników kosmetyków, które mogą być zanieczyszczone toksynami, oraz poinformowała, że zawiera je 80% produktów pielęgnacyjnych. Trudno jest wskazać konkretną przyczynę tego, że u kobiet choroba Hashimoto pojawia się siedem razy częściej niż u mężczyzn. Możliwe, że wpływ na to ma stosowanie zaburzających gospodarkę hormonalną substancji chemicznych. (...) *W maju 2011 organizacja Environmental Defence Canada opublikowała raport, w którym przedstawiono wyniki badań na obecność metali ciężkich w 49 kosmetykach do demakijażu stosowanych przez 6 kobiet. Wyniki były przerażające! Badane produkty zawierały nikiel* (*wszystkie*), *ołów* (

96%), beryl (90%) oraz tal (61%). Ponadto 51% produktów zawierało kadm, a 20% – arsen[8] – zauważa Wentz. Później przedstawia wyniki badań laboratoryjnych na zawartość metali ciężkich jednego z bardzo popularnych, droższych błyszczyków. Okazuje się, że błyszczyk zawierał ponad 700 (!!!) razy więcej arsenu niż dopuszczalne normy spożywcze (dla arsenu to < 0,1 ppm) i 10 razy więcej ołowiu niż dopuszczalna dawka spożywcza. Warto więc zastanowić się nad zastąpieniem na przykład konwencjonalnych podkładów i pudrów tymi dobrej jakości ekologicznymi i mineralnymi lub po prostu zredukować ilość makijażu (u mnie zadziało się to naturalnie).

Na jakie substancje powinieneś w szczególności uważać?

Poniżej lista powszechnie występujących toksyn, które uznano za substancje zaburzające gospodarkę hormonalną. Lista pochodzi między innymi z bestsellera Izabelli Wentz, ale jest również uzupełniona o nasze wnioski.

Ksenoestrogeny – naśladują działanie estrogenów. Jak się okazuje, tym samym zwiększają nasze zapotrzebowanie na hormon tarczycy, więc automatycznie poziom TSH może urosnąć! Co zawiera ksenoestrogeny? Między innymi soja (dlatego właśnie ograniczamy ją w menu

w „Zdrowej tarczycy”), bisfenol A i parabeny (konserwanty, które są wszechobecne nawet w najdroższych konwencjonalnych kosmetykach i detergentach).

Triklosan – mydła antybakteryjne (ale również żele antybakteryjne), dezodoranty, lakiery do włosów i... pasty do zębów – tam ukryty jest ten związek, który swoją budową przypomina hormon tarczycy. Co ciekawe, stosowanie tego składnika zostało niedawno zabronione przez amerykańską Agencję do spraw Żywności i Leków (FDA) jako szkodliwe dla gruczołu tarczowego.

Bisfenol A (BPA) – dosłownie wyłącza receptory hormonu T3! Badania na szczurach wykazały zaburzenie funkcji immunologicznej jelit, co może prowadzić m.in. do nietolerancji pokarmowych. Gdzie go znajdziesz? W plastikowych butelkach (również z wodą) i puszkach. Dlatego zachęcamy cię do korzystania z dobrych filtrów do wody lub picia tej w szklanych butelkach. Nie używaj również żywności puszkowanej, na przykład passaty pomidorowe kupuj zawsze w szklanych butelkach.

Metale ciężkie i półmetale – kontakt z nimi jest nieunikniony. Możesz jednak zminimalizować nieco udział metali ciężkich w swoim życiu, między innymi rezygnując przynajmniej z części konwencjonalnych kosmetyków (jak na przykład wspomniane błyszczyki do ust). Metale ciężkie i półmetale są obecne w żywności, suplementach, kosmetykach i detergentach.

Halogeny i bromki, chlorki oraz fluorki – jak podkreśla prekursorka wprowadzania zmian w stylu życia chorych na hashimoto: *mają strukturę podobną do jodu i mogą zajmować miejsce receptorów w gruczole tarczowym.* Ich obecność może jednak prowadzić do śmierci komórek tarczycowych lub stanu zapalnego. Badania potwierdzają, że u osób mających zwiększony kontakt z halogenami często zwiększa się ilość przeciwciał przeciwtarczycowych!

• Chlor – może prowadzić do powiększenie tarczycy i hashimoto!
  Znajduje się w wodzie, basenach, produktach czyszczących

i plastikach. Dlatego w trakcie powrotu do zdrowia (oraz później) zachęcamy cię do ograniczenia kontaktu z chlorowaną wodą (np. na basenach lub w kuchni).

- Brom – badania potwierdzają, że jest powiązany z epidemią choroby Hashimoto. Dodaje się go do wielu produktów mącznych (między innymi chleba!), plastików, napojów, a nawet materaców! Dlatego tak zachęcamy do kupowania dobrej jakości pełnoziarnistego żytniego, gryczanego lub na przykład orkiszowego chleba na zakwasie albo wypiekania własnego.
- Fluor – kto z nas nie pamięta fluoryzacji zębów w okresie szkolnym? W pewnym okresie fluor stał się wszechobecny w naszym życiu. Dodawano go do wody, do past do zębów, nakładano nam na zęby. W latach 80. czy 90. nikt jeszcze nie wspominał o negatywnych aspektach fluoru. Razem z Maćkiem od lat używamy bezfluorowych past do zębów i filtrujemy wodę (optymalny jest tzw. filtr odwróconej osmozy, który usuwa nie tylko fluor, ale również chlor!)

UWAGA: najbardziej toksyczną formą fluoru jest fluorek sodu (najczęściej obecny właśnie w pastach do zębów).

WARTO WIEDZIEĆ

Jednak niewiele osób wie, że przed wynalezieniem innych leków to właśnie fluor był stosowany jako lek hamujący aktywność tarczycy u ludzi z jej nadczynnością. Zazwyczaj dawka od 2 do 5 mg dziennie skutecznie hamowała nadmierną aktywność tarczycy. Jeśli codziennie pijesz 8 szklanek wody, prawdopodobnie spożywasz dość fluorku, by osłabić swoją tarczycę – oczywiście jeśli mieszkasz w obszarze z fluoryzowaną wodą![9] – podkreśla Wentz.

Lit – występuje w lekach psychotropowych, ale również w wodzie. Wpływa negatywnie na działanie tarczycy.

Aluminium, nikiel i... teflon – znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale również jak jesz (emocje towarzyszące jedzeniu) i w czym gotujesz. To Maciek uczulił mnie, aby nie kupować garnków aluminiowych (bardzo popularne na przykład w Indiach, w Egipcie czy na Sri Lance) i z niklem (garnki ze stali nierdzewnej też go zawierają). Choć fakt, że teflon i podobne mu związki mogą zakłócać pracę hormonów nie został jeszcze ostatecznie potwierdzony naukowo, wolimy go unikać w naszej kuchni. Szczególną ostrożność powinny budzić zarysowane powierzchnie teflonowe. Maciek od lat stosuje patelnie i garnki żeliwne, najtańsze emaliowane (emalia musi pozostać nienaruszona, a jedzenie się niestety często przypala), szklane lub gliniane. Bardzo dobre są równie najdroższe garnki ze stali chirurgicznej (bez niklu).

Toksyny w jedzeniu – biorąc pod uwagę zanieczyszczenie środowiska nie jesteśmy ich w stanie w 100% uniknąć. Ich udział w naszym menu można jednak na pewno zminimalizować. W jaki sposób? Wystarczy unikać jedzenia przetworzonego i sztucznie oczyszczanego (rafinowanego), zmniejszyć udział produktów mrożonych czy puszkowanych oraz kierować się poniższymi wskazówkami.

Oprócz pobudek ideologicznych jednym z powodów, dla których nie jemy ryb morskich, jest ich zatrucie rtęcią. Najwięcej zawierają jej „większe sztuki”, na przykład tuńczyk. Zatrute mogą być również suplementy z omega-3 z tranu. Dlatego warto wybierać te przygotowywane z glonów. Z kolei kupując na przykład passatę zawsze wybieramy tę w szklanych butelkach i bez zawartości kwasku

cytrynowego. Jak ognia unikamy aspartamu! Istnieją przypuszczenia, iż wysokie spożycie tego słodziku może zaburzać działanie układu odpornościowego i prowadzić między innymi do hashimoto! Warto dodać, że aspartam używany jest najczęściej w produktach o obniżonej wartości energetycznej, typu light, gdzie zastępuje cukier.

WARTO WIEDZIEĆ

Spożywanie kwasku cytrynowego rodzi wiele wątpliwości. W przemyśle spożywczym jest powszechnie stosowany. Reguluje kwasowość (jak sok z cytryny), stabilizuje i utrwala kolory. Słowem, przedłuża „świeżość" produktów. W przemyśle kwas cytrynowy otrzymuje się przez fermentację cukru za pomocą kultur pleśni Aspergillus niger. Co ciekawe, ta sama pleśń przyczynia się do powstawania nowotworów złośliwych, artrozy stawów czy zesztywniającego zapalenia kręgosłupa! Choć nie ma jednoznacznie potwierdzających to badań, istnieją przypuszczenia, że może wpływać na zmianę reakcji chemicznych w mózgu. Lepiej więc unikać kwasku cytrynowego w diecie!

Zagrożeniem dla chorych na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto jest również żywność modyfikowana genetycznie (może

prowadzić do problemów z układem odpornościowym przez zawartość obcego DNA). Szczególną uwagę należy zwrócić na genetycznie modyfikowaną pszenicę (a następnie najczęściej jeszcze oczyszczaną ze wszystkiego, co wartościowe) – ma ona nie 30 (jak stare odmiany), a 90% glutenu! Jak mówi Hania, często już samo odstawienie pszenicy poprawia samopoczucie i wyniki badań chorego. Z kolei stosowanie naturalnego zakwasu pomaga rozłożyć gluten na łatwo przyswajalne aminokwasy. Oczywiście jeśli hashimoto towarzyszy nietolerancja glutenu lub celiakia, usuwamy z diety również żyto, jęczmień, a nawet zanieczyszczony tym białkiem owies (można kupić w 100% bezglutenowy).

WARTO WIEDZIEĆ

Czy w trakcie powrotu do zdrowia powinieneś korzystać tylko z ekologicznych warzyw i owoców?

Jeśli masz taką możliwość, to jak najbardziej tak. Mamy jednak świadomość, że w Polsce ekologiczna żywność nadal jest zbyt droga i nie jest ogólnie dostępna (szczególnie w mniejszych miejscowościach). Kupując warzywa i owoce, kierujemy się więc zdrowym rozsądkiem. Czy słyszałeś o tak zwanej **czystej piętnastce** i **parszywej dwunastc**e? Ta pierwsza to warzywa i owoce, które praktycznie nie wchłaniają pestycydów.

Do **czystej piętnastki** zaliczamy:

- ananasy
- awokado
- kapustę
- bakłażany
- cebulę
- kukurydzę (w tym wypadku należy uważać, aby nie była genetycznie modyfikowana)
- melony
- arbuzy
- groszek

• szparagi
• kiwi
• papaję
• słodkie ziemniaki
• grejpfruty
• mango

Z kolei parszywa dwunastka to warzywa i owoce, które warto kupować z upraw ekologicznych lub ze sprawdzonego źródła (własny ogródek, zaprzyjaźniony rolnik etc.). Dlaczego? Gromadzą one w sobie największą ilość toksycznych związków.

Na tej „**parszywej liście**” znajdują się:
• winogrona
• ziemniaki
• nektarynki
• papryka
• jabłka
• truskawki
• brzoskwinie
• seler
• jagody
• szpinak
• wiśnie
• jarmuż

Dlaczego dieta oparta na warzywach, owocach, zbożach i zdrowych olejach z niewielką ilością białka zwierzęcego jest najbardziej optymalna dla osób chorych na tarczycę? Poza wszystkimi aspektami dietetycznymi omówionymi w kolejnych rozdziałach jest najbardziej „czysta”. Mięso i ryby kumulują olbrzymią ilość toksyn z powietrza, wody i pożywienia. Jeśli masz taką możliwość, wybieraj również warzywa i owoce ekologiczne (lub na przykład od zaprzyjaźnionych, sprawdzonych rolników). W kwestii ekologii kieruj się zdrowym rozsądkiem i logiką.

Pleśń – może również aktywować geny odpowiedzialne za chorobę Hashimoto (ale również inne choroby autoimmunologiczne). Zwróć na nią szczególną uwagę, jeśli pozostali członkowie rodziny mieszkający z tobą w domu mają również problemy ze zdrowiem, na przykład alergie i astmę.

Czy napromieniowanie środowiska może również zagrażać twojej tarczycy?

Oczywiście że tak! Jest bardzo silnym czynnikiem upośledzającym pracę gruczołu tarczowego. *W zamieszczonym w czasopiśmie „Thyroid" artykule z 2003 roku na temat wpływu promieniowania na chorobę autoimmunologiczną tarczycy opisano pewne odkrycie. Otóż u 81% dzieci, które żyły na obszarze Ukrainy dotkniętym skażeniem po awarii reaktora atomowego w Czarnobylu, występowały przeciwciała przeciwtarczycowe, w innej zaś, bardziej oddalonej od miejsca katastrofy części Ukrainy, miało je tylko 17% dzieci, mimo innych genetycznych i kulturowych podobieństw między obiema grupami*[7] – czytamy w „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie?".

Czy radykalne i przedwczesne odtruwanie organizmu może zaszkodzić?

Tak! Choć biorąc pod uwagę poziom zatrucia toksynami osoby borykającej się z hashimoto, detoks jest pierwszą rzeczą, jaka przychodzi nam do głowy. Wielokrotnie rozmawialiśmy jednak z osobami, którym radykalne metody oczyszczania nie tylko nie pomogły, ale dodatkowo wzmocniły objawy przewlekłego zapalenia i niedoczynności tarczycy. Dokładnie takiego samego zdania są Przemek i Hania, współpracujący z nami specjaliści. Szczególnie gdy poziom TSH jest wysoki, a nasz organizm wycieńczony, gwałtowny proces eliminacji toksyn może przynieść odwrotne skutki.

Dlaczego? Po pierwsze z powodu przeciążenia wątroby. Organizm nie będzie w stanie usunąć tak olbrzymiej ilości toksyn. W efekcie mogą one doprowadzić do reakcji autoimmunologicznej również w innych narządach. Na dodatek spotęgować zmęczenie, wahania nastroju i stres oraz spowodować jeszcze większe zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej. O dobrze dobraną, delikatną kurację oczyszczającą można

się pokusić, kiedy wstępnie oczyścimy i ustabilizujemy organizm (oraz poziom TSH) odpowiednią dietą.

> **UWAGA:** detoks ajurwedyjski, naszym zdaniem optymalną w przypadku niedoczynności i przewlekłego zapalenia tarczycy metodę oczyszczania, opisaliśmy dokładnie w rozdziale „Twój powrót do RównoWAGI” (patrz. str. 109). Bardzo pomocne w powrocie do zdrowia i oczyszczaniu organizmu są również techniki oddechowe i medytacja, które omówiliśmy dokładnie w rozdziale „Twój powrót do RównoWAGI” (patrz str. 260–264).

Kosmetyki, które możesz zjeść...

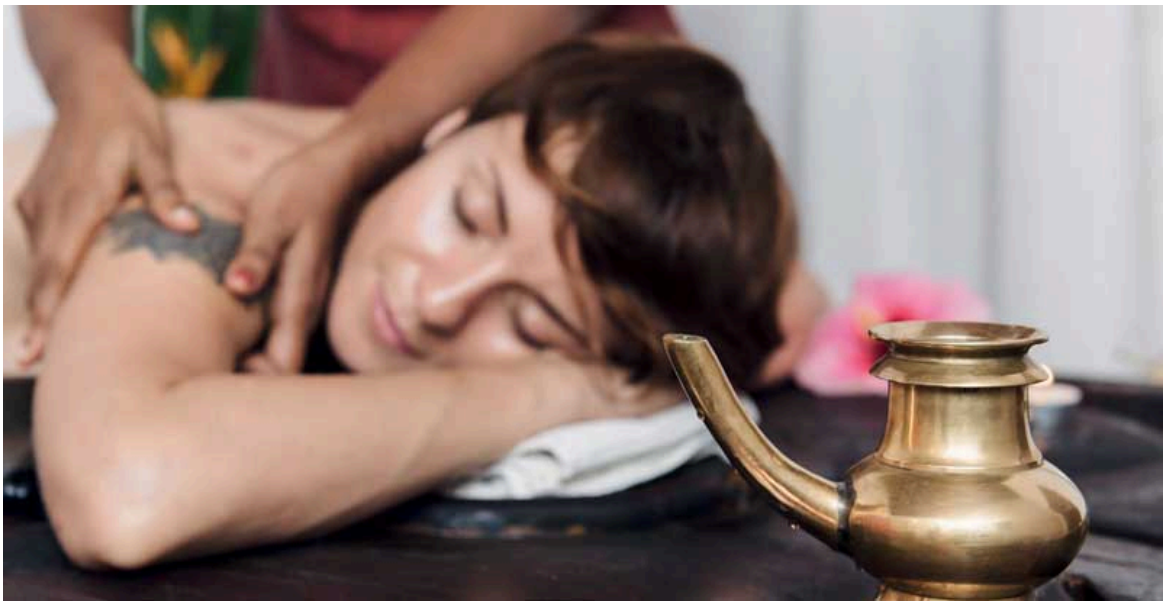
Nie zachęcamy cię oczywiście do podjadania naturalnego antyperspirantu składającego się z nierafinowanego oleju kokosowego i sody. Niemniej skład wszystkich poniższych receptur jest w 100% naturalny i przygotowany z jadalnych komponentów. Ze wszystkich poniżej opisanych olejów i środków pielęgnacyjnych korzystamy na co dzień.

Zimno tłoczony olej sezamowy – pojawia się w naszej łazience zdecydowanie częściej niż w kuchni. Jest jednym z najbardziej polecanych przez ajurwedę olejów. Jest rozgrzewający, silnie odżywczy i oczyszczający. Możesz przy jego użyciu wykonać masaż całego ciała, płukankę ust (więcej na jej temat w rozdziale „Twój powrót do RównoWAGI", patrz str. 264) lub stosować w okresie jesieni i zimy jako balsam do ciała. Zapewni warstwę ochronną przed zimnem, wiatrem, ale również toksynami w chłodne dni.

WARTO WIEDZIEĆ

Ajurweda poleca masaże ciepłymi olejami, między innymi tak zwaną abhyangę. Nie tylko dobrze nawilża ona i odpręża ciało, ale przyspiesza również proces oczyszczania. Jeśli nie masz dostępu do dobrego masażysty ajurwedyjskiego, taki domowy masaż możesz wykonywać sam! Do masażu używaj najlepiej ciepłego (ale nie gorącego) oleju sezamowego lub ewentualnie nierafinowanego słonecznikowego. Wmasuj ciepły olej w ciało. Masaż rozpocznij od głowy i twarzy. Skorzystają również na nim twoje włosy, ponieważ olej pełni funkcję świetnej odżywki. Po głowie przejdź do szyi, klatki piersiowej i dalej do brzucha, pośladków, ud. Po nogach wymasuj również stopy. Zasada jest prosta. Masuj wzdłuż na długich kościach, a okrężnie na brzuchu czy stawach. Po około 10–15 minutach umyj włosy i całe ciało pod prysznicem. Pozbędziesz się w ten sposób toksyn.

Zimno tłoczony olej kokosowy – stosujemy go zarówno w celach kulinarnych, jak i zdrowotno-pielęgnacyjnych. Gdy za oknem robi się na prawdę ciepło lub gdy wyjeżdżamy do Indii, Egiptu czy na Sri Lankę, zastępuje w naszej podróżnej kosmetyczce wszystkie inne oleje. W klimacie gorącym pełni funkcję balsamu do ciała, kremu na dzień, na noc, do opalania (gdy skóra jest już śniada) i odżywki do włosów. Maciek w kuchni uwielbia go dodawać do surowych słodyczy i sosów curry, które dobrze komponują się z jego intensywnie kokosowym zapachem. Cenimy sobie również jego właściwości przeciwzapalne. Tacie Maćka przynosił ulgę w trakcie leczenia stanu zapalnego kości. Z oleju kokosowego i sody mój mąż przygotowuje również najskuteczniejszy naturalny antyperspirant, który do tej pory stosowaliśmy.



Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego

Kokos jest jednym z najbardziej wychładzających artykułów spożywczych. Ma również właściwości przeciwzapalne! W starożytnych pismach ajurwedyjskich przypisuje mu się świętą moc. Zalety oleju kokosowego możemy wykorzystać nie tylko w kuchni, ale także w kosmetyce i medycynie. Stosowany jest do wewnątrz, ale także – a może przede wszystkim – na skórę i włosy.

Masaż przy użyciu oleju kokosowego jest doskonały dla osób z cerą trądzikową, ze skłonnościami do alergii i zaczerwienieniem skóry, koi też poparzenia słoneczne.

Płukanie ust olejem kokosowym i ssanie go redukuje zapalenia jamy ustnej i gardła, oczyszcza organizm z toksyn (niektóre toksyny doskonale rozpuszczają się i mieszają z tłuszczami), wzmacnia i wybiela zęby.

Wzmacnia też włosy. Polecany zwłaszcza osobom z tendencją do przetłuszczania się skóry głowy. Regularne stosowanie oleju kokosowego „wysuszy” ją i wzmocni cebulki włosów.

Przyjmowany wewnętrznie może być już od najmłodszych lat. Zawiera kwas laurynowy, który występuje w mleku matki, a odpowiedzialny jest za wzmocnienie układu odpornościowego dziecka.

Prawie jak każdy orzech wspomaga funkcjonowanie mózgu i prawie jak każdy olej – doskonale działa na problemy z jelitami i układem trawiennym – zwłaszcza u osób cierpiących na zaparcia, wzdęcia i nadmiar gazów. Pomaga w pracy wątroby – poprzez wiązanie kwasów żółciowych, a także działa kojąco na nasz układ nerwowy.

Jako jeden z niewielu tłuszczów wytrzymuje dosyć wysoką temperaturę, dlatego nadaje się do obróbki termicznej.

Naturalny, domowy antyperspirant – czy wiesz, że do praktycznie wszystkich konwencjonalnych antyperspirantów dodawany jest chlorowodorek glinu (aluminium chlorohydrate)? Przez wiele lat (do poznania Maćka) nie zdawałam sobie z tego sprawy. Coraz częściej obecność aluminium w kosmetykach łączona jest ze zwiększonym prawdopodobieństwem zachorowania na raka piersi. Badania potwierdzają, że aluminium znajdujące się antyperspirantach może wywoływać uszkodzenia DNA na poziomie pojedynczej komórki. Wywiera również negatywny wpływ na prawidłowe działanie receptora estrogenowego poprzez tak zwane naśladowanie estrogenu, co bezpośrednio przyczynia się do problemów onkologicznych okolic piersi. Niestety, większość wypróbowanych przez nas ekologicznych

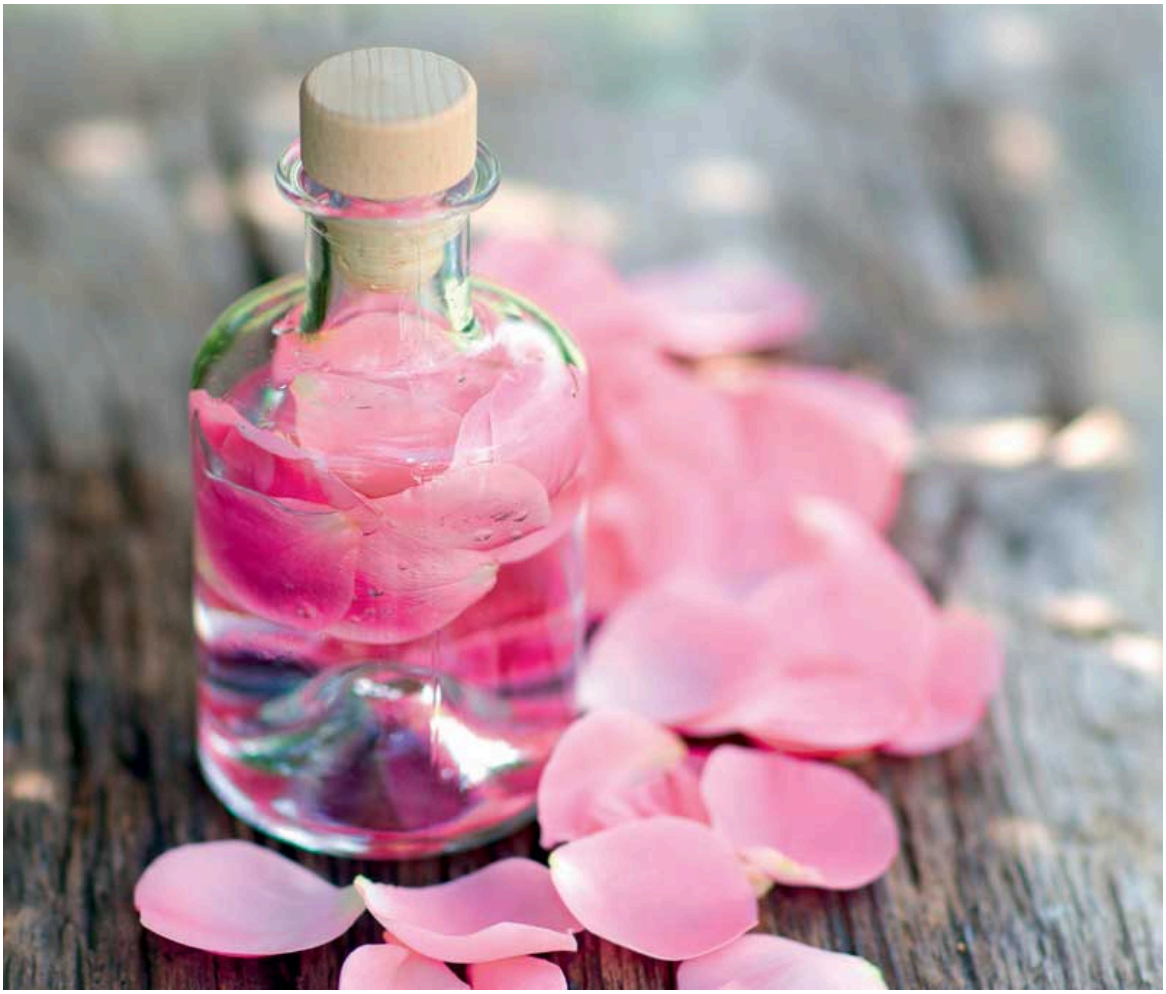
antyperspirantów często nie tylko nie przeciwdziała przykrym zapachom, ale jeszcze je potęguje. Najskuteczniej w naszym przypadku sprawdza się uwaga: sok z cytryny (neutralizuje przykry zapach) lub pasta z sody i zimno tłoczonego oleju kokosowego. Jak ją zrobić? Około 20 g roztopionego oleju kokosowego zimno tłoczonego zmieszaj z 60–70 g sody oczyszczonej. Jeśli chcesz, do pasty możesz dodać kilka kropli naturalnego olejku eterycznego, który nie wywołuje u ciebie niepożądanej reakcji alergicznej (na przykład cynamonowego lub różanego). Niewielką ilość pasty wsmaruj po kąpieli w pachy.

Zimno tłoczony olej inca inchi i migdałowy – stosuję je wymiennie w zastępstwie kremów na noc. Olej migdałowy poprawia cyrkulację krwi, silnie nawilża i przeciwdziała starzeniu się skóry. Olej inca inchi powstaje w wyniku wyprasowania na zimno orzechów rośliny Sacha Inchi rosnącej w Peru. Zawiera bardzo korzystny stosunek kwasów omega-3 do omega-6, które penetrują głębsze warstwy skóry. Olej zawiera również dwa silne antyoksydanty: witaminy A i E. Głęboko nawilża, odżywia i przeciwdziała starzeniu. Dostępny online.

Tonik do twarzy – najlepszym, który miałam okazję używać, jest... woda różana. Pierwszy raz usłyszałam o jej cudownych właściwościach w Indiach od koleżanki, z którą mieszkałam w jednym pokoju. Od tamtego momentu róża na stałe zagościła w moim życiu. Nawilża, oczyszcza, ale również działa antyseptycznie i przeciwzapalnie.

Polecana jest nawet do skóry wrażliwej. Kilka kropli naturalnej wody różanej uspokaja i łagodzi podrażnione, czerwone oczy. Kupując wodę różaną, zwróć szczególną uwagę, aby nie zawierała sztucznych substancji konserwujących!

Płyn dwufazowy – mój ulubiony powstaje z połączenia oleju migdałowego i wody różanej. Nie musisz łączyć ich wcześniej. Wystarczy na wacik nałożyć trochę oleju, a następnie wody różanej. Takie zastawienie bardzo dobrze nadaje się do demakijażu i nie podrażnia oczu!



Organic
Sesame Oil
Virgin
PURE
ALMOND
OIL
300ml

PrzyGOTUJ się

Jesteś rozdrażniony i przemęczony? Energii ledwo wystarcza ci na wstawanie, prysznic i wyjście do pracy? Nie wyobrażasz sobie, jak w tym stanie miałbyś przygotowywać dla siebie pełnowartościowe, odżywcze posiłki na cały dzień? Układając menu w „Zdrowej tarczycy", kierowaliśmy się nie tylko wartościami odżywczymi, ale również smakiem, konsystencją, naturą termiczną i... czasem! Większość dań w tej książce przyrządzisz w 20, 30, maksymalnie 40 minut (z czego 20 to pieczenie lub gotowanie). Aby dodatkowo usprawnić twoją pracę w kuchni, opracowaliśmy „PrzyGOTUJ się", poniższy rozdział. Znajdziesz w nim przepisy na domowe ghee (masło klarowane), mieszanki przypraw (jak garam masala), kiszone cukinie czy marchewki, kimchi oraz doskonałe pieczywo na zakwasie (w wersji glutenowej oraz bezglutenowej). Większość pozycji z „PrzyGOTUJ się" możesz sobie odpuścić. Jeśli jednak poczujesz, że chcesz zainwestować trochę więcej energii w powrót do zdrowia, skorzystaj z wolnego wieczoru lub weekendu i udaj się w magiczną podróż w swojej własnej kuchni. Pisaliśmy o tym wielokrotnie, ale czasami warto się powtórzyć: zarówno dla mnie, jak i dla Maćka gotowanie jest formą medytacji. Pomaga nam być... w chwili obecnej, radzić sobie ze stresem i uspokaja. Własnoręczne przygotowanie posiłków można więc nazwać podwójną inwestycją, która wspiera nasz organizm zarówno na poziomie ciała, jak i umysłu (w tym emocji).

PrzyGOTUJ się do... zmiany stylu życia

Zmiana stylu życia może na początku wydawać się bardzo trudna. Szczególnie jeśli brakuje nam energii. Nie trzeba jednak od razu przenosić gór. Można małymi kroczkami zmieniać swoje życie. Jednocześnie dodatkowo nie zaburzać poczucia bezpieczeństwa. Poniżej opiszemy kilka uniwersalnych zasad, które mogą wspomóc twój powrót do równoWAGI i zdrowia. Większość z nich pochodzi z „Jedzenia, które leczy" – naszej poprzedniej książki całościowo poświęconej medycynie ajurwedyjskiej. Przeczytaj je uważnie i skorzystaj z tych, które poczujesz całym sobą. Koniec końców to ty podejmujesz przecież decyzje o sobie i o swoim życiu...

1 Ajurweda doprecyzowuje **godziny jedzenia poszczególnych posiłków**. Ustalenie takiego rytmu dnia jest szczególnie ważne w trakcie powrotu do zdrowia. I tak śniadanie staraj się jeść między 7^{00} a 9^{00}. Obiad w godzinach południowych (od 12^{00} do 14^{00}). Pamiętaj, że jest to najważniejszy posiłek dnia. Kolację w opcji idealnej powinieneś zjeść przed zachodem słońca. Możemy jednak ogólnie przyjąć, że optymalnie między godziną 17^{00} a 19^{00} i najpóźniej 3 godziny przed pójściem spać. Masz ochotę na drugie śniadanie lub przekąskę? Lepiej, abyś nie chodził głodny. Głód może dodatkowo pozbawić cię energii i zwiększyć niezadowolenie z życia. W roli przekąski dobrze sprawdzi

się owoc (w godzinach przedpołudniowych) lub jedna z przekąsek, które opisaliśmy w kolejnym rozdziale książki.

2 **Nie głodź się!** Jednym z powodów, dla których osoby borykające się z niedoczynnością tarczycy nie potrafią schudnąć, jest zbyt niskoenergetyczna dieta i zbyt duża ilość ćwiczeń! Zagłodzony organizm zaczyna odkładać zapasy, a metabolizm spowalnia. Efekt? Mamy coraz mniej energii, ale coraz więcej kilogramów...

3 **Nie pij w trakcie posiłków.** Płyn rozrzedza soki trawienne i gasi tak zwany ogień trawienny. Pić powinieneś minimum 30 minut przed posiłkiem i 30 minut po posiłku.

4 Według ajurwedy kluczowym czynnikiem dla naszego zdrowia jest nie tylko skład, ale również **świeżość posiłków**. Dlaczego? Te zjedzone do maksymalnie 5–6 godzin od przyrządzenia zawierają nie tylko wartości odżywcze, ale również tak zwaną pranę – energię życiową. Od jej poziomu zależy nasz poziom energii, a tym samym samopoczucie. Tej zasady od lat przestrzegamy w naszej kuchni. Zachęcamy, abyś w trakcie powrotu do zdrowia nie korzystał często z mrożonego czy przechowywanego w lodówce kilkudniowego jedzenia. Najlepiej gotuj świeże posiłki i zabieraj je do pracy w specjalnym obiadowym termosie.

> **UWAGA:** nie odgrzewaj również jedzenia w kuchence mikrofalowej. Jeśli masz taką możliwość, korzystaj z kuchenki gazowej, a nie płyt indukcyjnych.

5 **Płucz wszystkie rośliny strączkowe i ziarna:** ajurweda zaleca płukanie wszystkich roślin strączkowych, ziaren (jak kasze), a nawet moczenie i dokładnie płukanie wszystkich warzyw. Rośliny strączkowe przed płukaniem namocz. Ta zasada dotyczy wszystkich strączków, za wyjątkiem czarnej soczewicy Beluga. Jak pisze Paul Pitchford w „Odżywianiu dla zdrowia”: *Pozostaw rośliny strączkowe do*

namoczenia przez 12 godzin lub na noc, dolewając 4 miarki wody na jedną porcję roślin strączkowych. Dla uzyskania lepszych efektów możesz wymienić wodę 1–2 razy. Soczewica i suszony groch potrzebują krótszego namaczania, natomiast soja i ciecierzyca – dłuższego. Podczas namaczania skórka robi się miękka i rozpoczyna się proces kiełkowania, który eliminuje kwas fitynowy, w wyniku czego zwiększa się dostępność cennych minerałów. Namoczenie powoduje również, że rośliny te szybciej się gotują i są łatwiej trawione, ponieważ enzymy powodujące gazy i trisacharydy podczas namaczania rozpuszczają się w wodzie. Po namoczeniu należy rośliny strączkowe dokładnie przepłukać i ugotować w świeżej wodzie. Moczenie nie jest konieczne w przypadku ziaren. Ziarna płuczemy dokładnie pod bieżącą wodą do momentu, kiedy woda z płukania będzie czysta.

6 **Jedz owoce i słodkie przekąski** (lub pij shaki) do południa – w tym zgadzają się zarówno ajurweda, jak i współczesna dietetyka. Choć świeże, dojrzałe owoce zaliczane są do sattwicznych pokarmów, spożywane po południu lub wieczorem nie zostaną odpowiednio strawione. Dlaczego? W godzinach porannych i przedpołudniowych wątroba najlepiej metabolizuje cukier.

7 **Nie jedz w nadmiarze warzyw psiankowatych:** pomidory, bakłażany, papryka i ziemniaki zaliczają się do tej rodziny warzyw, w których skład wchodzi tak zwana solanina – toksyna. Zgodnie z ajurwedą jednak najbardziej szkodliwe w naszej diecie są surowe pomidory (ze skórką i pestkami) oraz bakłażany. Pomidory w sezonie letnim lepiej jeść bez skórki, a bakłażany (jeśli czujesz taką potrzebę) możesz wcześniej osolić i w ten sposób zmniejszyć ilość solaniny. Gotowane i parowane ziemniaki mogą pojawiać się częściej w twojej diecie, ale bez dodatku tłuszczu.

8 **Ogranicz ilość mięsa, ryb i jajek:** zbyt duża ilość białka zwierzęcego w diecie nie jest wskazana dla osób cierpiących na hashimoto, ponieważ zakwasza organizm. Ponad to zwiększa stan zapalny, dostarcza nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu oraz zwiększa ciśnienie tętnicze krwi. Więcej na temat zalecanego spożycia tych produktów, szczególnie ryb, znajdziesz w rozdziale „Twój powrót do równoWAGI” (patrz str. 117–118).

9 **Używaj umiarkowanych ilości nierafinowanej soli, najlepiej himalajskiej lub morskiej (może być niskosodowa):** przede wszystkim warto jednak zwrócić uwagę nie tylko na ilość, ale również na jakość soli w naszej diecie. Dzienna zalecana ilość soli w twojej diecie nie powinna przekraczać 1 łyżeczki (5 g). Warto jednak zwrócić uwagę na zawartość soli w niektórych produktach. Czytajmy skład na opakowaniu.

WARTO WIEDZIEĆ

Sól morska nieoczyszczona (lekko szara) – ta powstająca po odparowaniu wody morskiej zawiera naturalny jod i więcej minerałów niż sól kamienna. Warto wybierać tę lekko szarą, nieoczyszczoną, bo biała jest rafinowana i pozbawiona cennych

minerałów. Nie korzystaj też z soli sztucznie jodowanej – szczególnie jeśli cierpisz na hashimoto!

Sól kamienna w postaci bryły – sypka często zawiera substancje przeciwzbrylające, które łączą się z kwasem solnym w żołądku, wytwarzając cyjanowodór. Podrażnia on błonę śluzową żołądka.

Sól himalajska (różowa) – nasza ulubiona sól. Ma aż 84 minerały – według ajurwedy zawiera wszystkie minerały potrzebne człowiekowi do życia, ale w niewielkich ilościach! Łatwo się wchłania, nie podnosi ciśnienia tętniczego krwi i nie powoduje odkładania wody w organizmie. Pomaga również utrzymać równowagę pH. Uwaga: nie nadaje się do kiszenia.

10 **Używaj do słodzenia naturalnych, nierafinowanych substancji słodzących** – słodki smak nie jest wskazany w nadmiarze dla osób chorych na niedoczynność tarczycy i jej przewlekłe zapalenie typu hashimoto. Jednak słodycz daje nam poczucie bezpieczeństwa, a bez niego niemożliwa jest jakakolwiek stała zmiana stylu życia. Dobrą substancją słodzącą jest rozgrzewający i osuszający miód. Miodu pod żadnym pozorem nie należy podgrzewać, ponieważ nie tylko niwelujemy jego prozdrowotne właściwości, ale według ajurwedy sprawiamy, że staje się toksyczny!

biały i brązowy cukier – nie polecamy żadnego z nich. Biały jest pozbawiony wszystkich cennych wartości odżywczych, a brązowy często rafinowany, a następnie barwiony melasą. Cukier sprzyja „zakwaszeniu” organizmu, a tym samym zwiększa stany zapalne. Cukier początkowo wychładza, ale na dłuższą metę rozgrzewa.

11 **Ćwicz z umiarem** – z tym punktem kiedyś bardzo bym polemizowała. Jednak dziś podpisuję się pod tym, co pisze cytowany już kilkakrotnie Robert Svoboda w „Prakriti – odkryj swoją pierwotną naturę”: *Ćwiczenia nie przyniosą ci korzyści, jeśli będą zbyt wyczerpujące. Zgodnie z zasadami ajurwedy nie powinieneś się wysilać bardziej niż do połowy swoich możliwości w danej chwili. Jeśli wiesz, że będziesz zmęczony po godzinie jazdy na rowerze, to nigdy nie powinieneś na nim jeździć dłużej niż pół godziny, do czasu kiedy twoja wytrzymałość wzrośnie. W gorącym klimacie będziesz jeszcze szybciej tracić energię, dlatego powinieneś ćwiczyć jeszcze krócej (...) Niewłaściwe ćwiczenia mogą sprawić, że równowaga różnych części ciała zostanie zaburzona, a podczas treningu zbyt mocno skupimy się na jednym obszarze ciała kosztem drugiego*. Później dodaje, że gdy zbyt dużo ćwiczysz, to automatycznie więcej jesz i użytkujesz więcej energii na procesy trawienne. Koniec końców pozbawiasz się, a nie dostarczasz sobie energii!!! Ważne, aby w trakcie wysiłku fizycznego rytmicznie oddychać. Oddech oczyszcza, dostarcza nam energii i uspokaja. Svoboda podkreśla, że ajurweda najbardziej zaleca ćwiczenia medytacyjne (jak joga), które łączą pracę ciała ze swobodnym, głębokim oddechem.

> **UWAGA:** więcej zasad dotyczących optymalnej diety przy niedoczynności tarczycy i jej przewlekłego zapalenia odnajdziesz w rozdziale „Twój powrót do RównoWAGI” patrz str. 109–129.

Ghee (masło klarowane)

• 2–4 kostki niesolonego masła

Masło rozpuszczamy w garnku na bardzo małym ogniu, a następnie bardzo wolno gotujemy (im dłużej, tym lepiej – nawet kilka godzin). W trakcie gotowania zdejmujemy pianę z wierzchu. Kiedy z masła wyparuje cała woda i przestanie się gotować, zdejmujemy je z ognia. Odstawiamy je na 15–20 minut. Następnie przez pojedynczą warstwę chusteczki higienicznej przelewamy do słoika. Ghee możemy trzymać w temperaturze pokojowej, a nie lodówce.

WARTO WIEDZIEĆ

Dietetyka zarzuca masłu klarowanemu, że zbudowane z tłuszczów nasyconych, podnosi poziom tak zwanego złego cholesterolu. To prawda, ale składa się z krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które trawią się szybko (dużo szybciej niż tłuszcze nasycone w mięsie). Proces wolnego klarowania sprawia, że ghee pozbawiane jest białka (kazeiny) i zanieczyszczeń. Jest bogate w witaminy A (niedoborowa w przypadku hashimoto), D, E i kwas linolowy, który zapobiega chorobom serca. W jego skład wchodzi również kwas masłowy pomagający zregenerować nabłonek jelita. Ta ostatnia zaleta masła klarowanego jest bardzo ważna w przypadku zespołu jelita drażliwego (często idzie w parze z przewlekłym zapaleniem tarczycy). Co na temat ghee twierdzi ajurweda? Nazywa je „płynnym złotem”. Ghee jest stosowane do aplikacji leków, a nawet w trakcie kuracji oczyszczających. Według zasad tej najstarszej nauki o zdrowiu ghee zaliczane jest do tak zwanych rasajan – pokarmów

odmładzających, poprawiających trawienie i podnoszących poziom energii.

MACIEK: *W naszych wszystkich książkach staramy się łączyć, a nie dzielić. Dlatego w „Zdrowej tarczycy" korzystamy zarówno ze współczesnej dietetyki, jak i z ajurwedy. W wielu punktach obie te dziedziny mówią wspólnym głosem. Dobrej jakości masło klarowane nie jest niestety jedną z nich. Nam zdecydowanie bliższe jest podejście medycyny Wschodu. Ja wspomogłem swoje trawienie i uszczelniłem jelita, jedząc spore ilości masła klarowanego. Karola jadła go mniej, ale również w okresie redukcji wagi nie unikała ghee w swojej diecie. W naszym uzdrawiającym hashimoto i niedoczynność tarczycy menu masło klarowane pojawia się w umiarkowanych ilościach. Aby mieć gwarancję jakości, najlepiej sklarować je samemu.*

Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego

Według ajurwedy ghee to najlepszy z tłuszczów. W różnych proporcjach zalecane się je każdemu (co jest w ajurwedzie rzadkością). Zawiera zdrowotne właściwości masła, ale dodatkowo pozbawione jest wszelakich nieczystości. Ghee jest doskonałym środkiem na problemy jelitowe: czy to będą chroniczne zaparcia, czy zapalenia jelita, czy zespół jelita wrażliwego, ghee – wedle ajurwedy – ma bardzo podobny skład i konsystencję do bakterii wytwarzanych właśnie przez jelita.

Ghee to także dokonały środek na wszelakie stany zapalne, ale także – a może przede wszystkim – jest „windą" dla ziół i lekarstw do wnętrza organizmu, ponieważ doskonale się wchłania i dzięki temu wiele preparatów podawanych jest wyłącznie z ghee.

Przy użyciu ghee leczy się oczy podczas specjalnego zabiegu: netra/akshi tarpanam – jest to pomocne zwłaszcza przy wysuszonej śluzówce i łzawiących oczach.

Dzięki temu, że jest oczyszczone z białka i nieczystości, doskonale wiąże toksyny, ponieważ niektóre z nich rozpuszczają się tylko w tłuszczach. W ajurwedzie zanim rozpocznie się kurację oczyszczającą, w wielu przypadkach spożywa się dużą ilość

tak zwanej ghrity, czyli medycznego ghee właśnie w celu związania toksyn, aby później sam proces detoksykacji przeszedł o wiele efektywniej.

Sos „rybny”

- 1 szklanka wody
- 3 arkusze glonów nori
- 1/4 szklanki glonów wakame
- 2/3 szklanki dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez sztucznych dodatków, między innymi syntetycznego glutaminianu sodu)

Wszystkie składniki gotujemy na małym ogniu w małym garnku pod pokrywką około 20 minut. Powstałą masę przecedzamy przez sitko. Płyn przelewamy do szklanej butelki i trzymamy w lodówce (około miesiąca).

> **UWAGA:** Jeśli u podstawy twojej niedoczynności tarczycy nie leży hashimoto, możesz nim zastąpić sos sojowy w większości dań w tej książce!

KAROLINA: *Zarówno nori, jak i wakame mają właściwości silnie wychładzające (podobnie jak większość glonów). Dlatego w przypadku niedoczynności tarczycy warto podawać je na ciepło. Ten sos to świetny słony dodatek do zup, kuchni orientalnej, a nawet risotto! Ma charakterystyczny, delikatnie rybny posmak, ale zrównoważony przez umami sosu sojowego.*

WARTO WIEDZIEĆ

(...) *usuwają pozostałości napromieniowania, poprawiają metabolizm wody, oczyszczają układ limfatyczny, alkalizują krew, przynoszą ulgę w zastoju wątroby, działają korzystnie na tarczycę. Wodorosty są przydatne w dietach odchudzających. (...) Krew człowieka zawiera ponad 100 minerałów i pierwiastków występujących w oceanie. Wodorosty posiadają je w najlepszej do przyswojenia postaci, ponieważ ich minerały i pierwiastki są zintegrowane z żywą tkanką rośliny.* (...) *Oczywiście idealnym sposobem stosowania wodorostów jest dodawanie ich jako składników do potraw* – pisze Paul Pitchford w „Odżywianiu dla zdrowia". Glony dostarczają również najlepszej jakości dobrze przyswajalnych kwasów omega-3. Jako że glony morskie takie jak kelp, kombu, wakame, hijiki (bardzo wspierają pracę gruczołu tarczowego) czy arame zawierają 600–3000 razy więcej jodu niż ryby morskie (!!!) powinny ich unikać osoby cierpiące na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto. Dlaczego? Jak wyjaśnia Hania Stolińska, hashimoto ma tendencję do

„skakania” z niedoczynności w nadczynność tarczycy, a nadmiar jodu może właśnie doprowadzić do takiej sytuacji!

Gomasio z glonami (lub bez)

- 10 łyżeczek sezamu
- 1 łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 arkusz glonów nori (opcjonalnie; nie dodawaj w przypadku hashimoto)
- 1 płaska łyżeczka czosnku w proszku

Sezam z solą prażymy na złoty kolor na patelni. Cały czas mieszamy, uważamy, aby nie przypalić sezamu. Prażony sezam z solą mielimy na dość drobny granulat z glonami (lub bez) i czosnkiem w proszku. Przesypujemy do słoika. Zakręcamy i przechowujemy najlepiej w suchym oraz ciemnym miejscu.

MACIEK: *Jestem od lat wielkim fanem makrobiotycznej soli sezamowej, gomasio. Niezwykle proste i smaczne gomasio pomaga nam nie tylko odżywić, ale również odkwasić organizm. Według makrobiotyki ma zbawienny wpływ na działanie wszystkich organów. Wzmaga wydzielanie soków żołądkowych, stymuluje metabolizm (niezwykle ważne przy niedoczynności tarczycy), przywraca równowagę alkaliczną we krwi i regeneruje florę bakteryjną jelit! Jeśli u podstawy twojej niedoczynności leży hashimoto, do przygotowania poniższego przepisu nie dodawaj glonów...*

Kiszone marchewki

- 2–3 umyte i nieobrane ze skórki marchewki (mogą być różnokolorowe)
- kawałek imbiru wielkości kciuka – obrany i pokrojony w plasterki
- 1 łyżeczka ziarenek kolendry
- 2/3 łyżeczki ziarenek pieprzu
- 1 świeża, przekrojona na pół papryczka chili (opcjonalnie; z pestkami lub bez; nie w przypadku zespołu jelita drażliwego, który często towarzyszy hashimoto)
- 1 obrany ząbek czosnku (opcjonalnie)

ZALEWA:

- 15 g nierafinowanej soli (nie himalajskiej; kamiennej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 500 ml wody

Marchewki i pozostałe składniki układamy ścisło w słoiku. Zalewamy zalewą. Słoika typu wek nie zakręcamy. Przykrywamy go na przykład gazą, aby do środka nie dostały się muszki. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 3–5 dni. Po tym czasie marchewki powinny być gotowe. Zamykamy słoik i przekładamy go do lodówki.

Przygotowujemy zalewę: wodę i sól mieszamy do momentu całkowitego rozpuszczenia soli.

> **UWAGA:** jeśli używasz słoika typu twist off, a nie wek, możesz go zakręcić.

KAROLINA: *Mam wrażenie, że marchewka jest warzywem „specjalnie zaprojektowanym" do leczenia niedoczynności i przewlekłego zapalenia tarczycy. Wzmacnia wątrobę, wspomaga usuwanie odpadów z organizmu, eliminuje bakterie gnilne w jelitach, poprawia trawienie, ma właściwości silnie alkalizujące (odkwasza organizm). Kiszenie zwiększa jeszcze jej moc! A dodatek imbiru potęguje właściwości*

przeciwzapalne. Czosnek, podobnie jak kolendra, oczyszcza krew. Te kiszone marchewki bardzo dobrze sprawdzą się jako dodatek do wielu jesiennych i zimowych dań.

Pikle nuka dla wzmocnienia tarczycy

- 2 średniej wielkości korzenie pietruszki (dobrze umyte, ale nieobrane) pokrojone w grube słupki

ZALEWA:

- 400 ml niechlorowanej wody
- 15 g nierafinowanej soli (nie himalajskiej; kamiennej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 150 g brązowego ryżu zmielonego na mąkę (na przykład w młynku do kawy)
- 1 łyżka jasnej pasty miso

Słupki pietruszki układamy dość ściśło w słoiku. Zalewamy zalewą tak, aby przykryła warzywa. Słoika typu wek nie zakręcamy. Przykrywamy go na przykład gazą, aby do środka nie dostały się muszki. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 3–5 dni. Po tym czasie pietruszka powinna być gotowa. Zamykamy słoik i przekładamy go do lodówki.

Przygotowujemy zalewę: wszystkie składniki dokładnie mieszamy.

> **UWAGA:** jeśli używasz słoika typu twist off, a nie wek, możesz go zakręcić.

> **UWAGA:** warzywa kisi się w większych kawałkach, ale podaje jako dodatek do dania pokrojone na mniejsze kawałki, na przykład w plasterki, lub w formie sałatki z poszatkowaną natką pietruszki, dobrej jakości zimno tłoczonym olejem rzepakowym, lnianym lub z lnianki oraz sokiem z cytryny.

KAROLINA: *Kiedy znaleźliśmy przepis na podobnie wykonane pikle w „Odżywianiu dla zdrowia”, byłam pewna, że nie przypadną mi do gustu. Myliłam się. Choć Maciek zmodyfikował i uprościł tradycyjny przepis, to jedne z najlepszych pikli, jakie jadłam. Do ich przygotowania użyliśmy korzenia pietruszki, ale możesz w podobny sposób ukisić*

marchewki, rzodkiew czy na przykład rzepę. Same pikle są świetnym dodatkiem do wielu jesiennych i zimowych dań, ale polecamy również popijanie (jak wody z ogórków kiszonych) przefermentowanej, ryżowej zalewy z pikli! Jest bardzo pomocna w przywróceniu prawidłowej flory bakteryjnej jelit.

WARTO WIEDZIEĆ

Podczas eksperymentu naukowego sfermentowane otręby zostały podane zwierzętom – i badanie to wykazało, że spożywanie otrąb ryżowych wspiera witalność narządów wewnętrznych, a zwłaszcza nadnerczy, grasicy, śledziony i tarczycy, które zwiększyły swoją masę i wykazały dodatkowe działanie przeciwstresowe – podkreśla wielokrotnie już cytowany Pitchford. Później dodaje, że większość

dostępnych otrąb jest bardzo zanieczyszczona opryskami. Dlatego do przyrządzenia poniższych pikli nuka można użyć zmielonego na mąkę ekologicznego brązowego ryżu!

Kiszona cukinia

- 2 średniej wielkości cukinie pokrojone w grube słupki
- 3 liście laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 2 obrane ząbki czosnku
- koper (taki jak do kiszenia ogórków)

ZALEWA:

- 1 litr wody niechlorowanej
- 30 g nierafinowanej soli (nie himalajskiej; kamiennej lub morskiej bez antyzbrylacza)

Do słoika przekładamy przyprawy. Wkładamy pionowo słupki cukinii, ząbki czosnku i koper. Wlewamy zalewę tak, aby przykryła gęsto upakowane kawałki cukinii. Słoika typu wek nie zakręcamy. Przykrywamy go na przykład gazą, aby do środka nie dostały się muszki. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 3–5 dni. Po tym czasie cukinie powinny być gotowe. Zamykamy słoik i przekładamy go do lodówki.

Przygotowujemy zalewę: wodę i sól dokładnie mieszamy do momentu całkowitego rozpuszczenia się soli.

> **UWAGA:** jeśli używasz słoika typu twist off, a nie wek, możesz go zakręcić.

MACIEK: *Cukinia jest jednym z najbardziej zasadowych pokarmów. Czosnek pobudza i oczyszcza krew, a koper stymuluje trawienie. Jednak przeciwskazaniem do spożycia tych pikli jest nadciśnienie tętnicze.*

WARTO WIEDZIEĆ

Warzywa w kiszonej postaci czy fermentowane pieczywo jest bardzo wskazane dla osób cierpiących na niedoczynność i przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto. Jak pisze Paul Pitchford w „Odżywianiu dla zdrowia”: *Pokarmy fermentowane dostarczają*

białka i pozostałych składników odżywczych w łatwiejszej do strawienia postaci, ponieważ zostają wstępnie przetrawione przez bakterie czy inne drobnoustroje. Kiedy proces fermentacji dobiegnie końca, mikroorganizmy pozostają w danym produkcie, co zwiększa zawartość białka, a w odpowiednich warunkach, również witaminy B12 (...) Mała ilość warzyw kiszonych podawana do posiłku wspomaga trawienie. Odbudowuje również florę bakteryjną jelit, dostarczając bakterii Lactobacillus acidophilus.

Kwas buraczany z kapustą

- 250 g kapusty pokrojonej w grube kawałki
- 2 średniej wielkości buraki (dobrze umyte i nieobrane) pokrojone w grube kawałki

- 3 liście laurowe
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka kminku
- 2–3 ząbki czosnku
- 1 łyżka nierafinowanej soli kamiennej lub morskiej (bez antyzbrylacza)
- 1/4 szklanki soku z kiszonej kapusty (naturalnego, dobrej jakości)
- woda (z butelki lub przegotowana)
- 3-litrowy słoik

Na dnie słoika układamy kapustę. Wkładamy pokrojone buraki, przyprawy i czosnek. Dodajemy sól, sok z kiszonej kapusty i wlewamy wodę do pełna (tak aby warzywa były przykryte warstwą wody). Nakładamy ściereczkę i uszczelniamy ją gumką. Zostawiamy zakwas na 3–4 dni. Zlewamy do butelki lub słoika i trzymamy w chłodnym miejscu.

MACIEK: *Oczyszcza i buduje krew, odkwasza, poprawia trawienie i wyrównuje florę fizjologiczną jelit (dzięki zawartości bakterii probiotycznych). Dodatkowo pobudza metabolizm, a przy chorobach tarczycy zaparcia to duży problem. Ten zakwas możesz śmiało więc traktować jako napój lub dodawać do barszczu.*

Zdaniem dietetyczki

Kimchi i inne fermentowane rośliny to najzdrowsze potrawy na świecie. Zawierają więcej witamin z grupy B i cechują się lepszą przyswajalnością składników mineralnych. Mają niestety niższą zawartość witaminy C niż przed fermentacją... Jak pisze Katarzyna Mojka z Katedry Technologii Żywności Uniwersytetu Szczecińskiego: *Dzięki zawartemu w produktach probiotycznych lewoskrętnego kwasu mlekowego zmniejsza się wchłanialność substancji toksycznych do krwi – amoniaku, amin, indolu i skatolu. Zapobiegają one niedoborom hormonów, neutralizują część toksyn znajdujących się w pokarmie, produkują metabolity zdolne do hamowania działania toksyn bakteryjnych oraz inhibitory (bakteriocyny)*

łagodzące i zmniejszające nasilenia biegunek, przeciwdziałają zaparciom i osteoporozie, działają profilaktycznie w zapaleniach układu moczowo-płciowego, a – co bardzo istotne – obniżają zawartość złych frakcji cholesterolu we krwi. Zmniejszają również rozwój komórek nowotworowych (łagodzą zmiany nowotworowe powstałe w jelicie grubym), działają antykancerogennie, np. w przypadku raka okrężnicy. Obniżają pH treści jelita grubego dzięki produkcji metabolitów, takich jak kwasy: mlekowy, mrówkowy, propionowy, czy octowy. Przypuszcza się, że przyczyniają się do obniżenia ciśnienia krwi. Uważa się także, że zwiększają resorpcję lipidów, wapnia, żelaza, fosforu, soli żelazowych i aktywują metabolizm aminokwasów. (...) W probiotykach widzi się możliwości korzystnego oddziaływania w takich schorzeniach jak: cukrzyca, choroby serca, nowotwory, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, czy nawet zakażenia HIV. Jednak by „zauważyć" działanie probiotyków, nie wystarczy ich jednorazowe spożycie.

Kimchi

- 1 kapusta pekińska pokrojona w ćwiartki, a następnie na mniejsze kawałki
- 1 biała rzodkiew pokrojona w półplasterki
- 1 marchewka starta na tarce o grubych oczkach (opcjonalnie)
- 1 litr wody
- 2 łyżki nierafinowanej soli morskiej bez antyzbrylacza
- 2 łyżki siekanego imbiru
- 1 łyżka ostrej papryki w proszku
- 2 łyżki słodu jęczmiennego lub ryżowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1/4 szklanki sosu „rybnego" (patrz przepis str. 80; nie jeśli u podstawy twojej niedoczynności leży hashimoto) lub dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez dodatku syntetycznego glutaminianu sodu)

Warzywa układamy w dużej misce i zalewamy wodą z solą. Odstawiamy na 12 godzin. Osączamy na sicie. Płyn zlewamy do drugiego naczynia. Warzywa posypujemy siekanym imbirem, ostrą papryką, polewamy

słodem i olejem sezamowym (opcjonalnie również sosem rybnym lub sosem sojowym). Obtaczamy je dokładnie w przyprawach i dodatkach. W dużym naczyniu, najlepiej ceramicznym (na przykład w kamionkowym garnku), układamy warzywa i zalewamy odsączonym płynem. Obciążamy miseczką lub wyparzonym we wrzątku kamieniem, tak aby warzywa były przykryte płynem. Odstawiamy na 3–7 dni. Po 7 dniach kimchi wstawiamy do lodówki. Utrzymuje świeżość tak długo jak prawidłowo ukiszona kapusta. Warunek: powinna być cały czas przykryta płynem i przechowywana w lodówce.

KAROLINA: *Kimchi to nic innego jak fermentowana kapusta pekińska (oraz biała rzodkiew i marchewka) z chili. To wypełnione probiotycznymi bakteriami i pobudzające trawienie danie pochodzi z Korei. Samo w sobie stanowi świetną przekąskę, ale również bardzo dobrze komponuje się z częścią dań kuchni azjatyckiej.*

Pikantne pesto z pestek

- 200 g uprażonych na suchej patelni pestek słonecznika
- 1 duży lub 2 małe pęczki pietruszki
- duża garść rukoli
- 150 ml wody
- 3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 3 łyżki zimno tłoczonego oleju rzepakowego lub z lnianki
- 2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 1 opieczona na suchej patelni i drobno poszatkowana zielona papryczka chili (opcjonalnie; z pestkami lub bez; nie dodajemy w przypadku zespołu jelita drażliwego, który często idzie w parze z hashimoto)
- 1/3 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia do polania pesto

Wszystkie składniki miksujemy do uzyskania w miarę jednolitej konsystencji. Przechowujemy w lodówce polane z góry 1 łyżką oliwy z pierwszego tłoczenia.

MACIEK: *Klasyczne pesto przygotowuje się orzeszków pinii, parmezanu, bazylii i olbrzymiej ilości oliwy. Taki skład nie sprzyja osobom cierpiącym na przewlekłe zapalenie i niedoczynność tarczycy. Nasze pesto jest bogate w selen (bierze udział w produkcji hormonów tarczycy), oczyszczającą i krwiotwórczą pietruszkę, płatki drożdżowe i kwasy omega-3 (dzięki dodatkowi zimno tłoczonego oleju). Stanowi świetny dodatek do kanapek, zup, a nawet warzywnych makaronów!*

Garam masala

- 4 liście laurowe
- 4 łyżeczki ziarenek kolendry
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka pieprzu w ziarenkach
- 1 łyżeczka goździków
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka suszonego imbiru
- 1 łyżeczka świeżo startej gałki muszkatołowej

Na suchej patelni i małym gazie podprażamy przez 5–7 minut przyprawy w całości. Przesypujemy je do młynka do kawy lub moździerza. Dodajemy przyprawy w proszku i całość mielimy lub ucieramy. Przesypujemy do szczelnie zamkniętego pojemnika. Przechowujemy najlepiej w suchym i ciemnym miejscu.

MACIEK: *To już chyba nasza czwarta książka, w której dzielę się przepisem na moją domową mieszankę garam masala. „Garam masala" znaczy dosłownie „gorąca mieszanka". Ten indyjski zestaw przypraw został skomponowany w taki sposób, aby rozgrzewać, przyspieszać metabolizm i poprawiać trawienie. A na wszystkich powyższych chorym na niedoczynność i przewlekłe zapalenie tarczycy niewątpliwie zależy...*

Pieczywo

MACIEK: *„Moim pacjentom zalecam na początku odstawienie pszenicy. Proszę, aby obserwowali, jak się czują, gdy jedzą dobrej jakości pieczywo na zakwasie z mąki żytniej czy z niemodyfikowanego genetycznie orkiszu. Hashimoto nie równa się nietolerancja glutenu lub celiakia" – powiedziała jedna z uczestniczek warsztatów, które ostatnio prowadziliśmy. Niezwykle świadoma lekarka, który w swojej pracy, podobnie jak my, łączy współczesną medycynę ze zdobyczami tej pochodzącej ze Wschodu. Co ciekawe, jej słowa idealnie pokryły się z tym, o czym wcześniej mówiła nam Hania (współpracująca z nami dietetyczka). Po tamtym warsztacie jeszcze mocniej poczułem, że w „Zdrowej tarczycy" nie może zabraknąć rozdziału o pieczywie. Nie znajdziecie w nim jednak nowych przepisów, tylko zestawienie naszych ulubionych i najbardziej nadających się dla chorych na niedoczynność tarczycy. Wśród nich mój ukochany na zakwasie, bez zakwasu, czyli chleb ze skiełkowanego ziarna żyta i orkiszu oraz żytnie pity na zakwasie. Stawkę zamykają dwie propozycje bezglutenowe (czyli „razowiec" z gryki i amarantusa oraz idli z brązowego ryżu i czarnej soczewicy) dla chorych na hashimoto, którym towarzyszy nietolerancja glutenu lub celiakia. Wszystkie opisane niżej pozycje są „na zakwasie". Dlaczego?*

WARTO WIEDZIEĆ

Fermentacja sprawia, że chleb jest lżejszy i łatwiej nam go strawić. Nawet jeśli używamy mąki zawierającej gluten (ale nie genetycznie modyfikowanej pszennej, która ma aż 90% glutenu!), pod wpływem zakwasu rozpada się ona na łatwo przyswajalne aminokwasy. Chleb zawiera bakterie mlekowe, które budują naszą florę bakteryjną jelit. Na dodatek działanie owych naturalnych bakterii (i temperatury podczas pieczenia) sprawia, że praktycznie całkowitej neutralizacji

ulega utrudniający metabolizm minerałów kwas fitynowy. Jak podkreśla Hania, kwas fitynowy zmniejsza wchłanianie wapnia, żelaza, magnezu i cynku. Ja z Karolą od kilku lat sięgamy tylko po pieczywo na naturalnym zakwasie. Zawsze się upewniamy, że chleb nie zawiera drożdży, które niestety niwelują prozdrowotne właściwości zakwasu!

UWAGA: nie masz czasu (ani ochoty) na pieczenie chleba? Znajdź w swojej okolicy piekarnię, która wypieka dobry jakościowo chleb na zakwasie. Coraz częściej dostępne są również te przygotowane z mąk bezglutenowych. Jak sprawdzić, czy chleb jest upieczony na zakwasie? Po kilku dniach będzie nadal zachowywał świeżość plus ma charakterystyczny, kwaskowaty smak.

UWAGA: wszystkie poniższe propozycje możesz wykorzystać jako dodatek do dań (głównie śniadań; tam gdzie piszemy o chlebie) w opracowanym przez nas wiosenno-letnim i jesienno-zimowym menu.

UWAGA: w takich samych proporcjach i w analogiczny sposób możesz przyrządzić zakwas bezglutenowy, na przykład gryczany lub ryżowy. W tym celu mąkę żytnią zastąp wybraną (na przykład wspomnianą ryżową lub gryczaną) mąką bezglutenową.

Zakwas żytni

trudność: **ŚREDNIA**

- 1/2 szklanki mąki żytniej typ 2000
- ekstra mąka żytnia typ 2000 do „podkarmiania” zakwasu
- niechlorowana woda

Mąkę żytnią wsypujemy do szklanego słoika z zakrętką. Dodajemy taką ilość wody, aby uzyskać gęste ciasto konsystencją przypominające ciasto

na racuchy. Zakręcamy słoik nakrętką (ale nie bardzo szczelnie). Odstawiamy w ciepłe miejsce. Następnego dnia dodajemy 2 łyżki mąki i odrobinę wody, tak aby uzyskać gęste ciasto konsystencją przypominające ciasto na racuchy. Czynność powtarzamy przez około 5 dni. Po tym czasie zakwas powinien być na tyle mocny, aby można było przy jego użyciu upiec chleb.

Jeśli korzystamy z zakwasu, zostawiamy minimum 1/5 na dnie. Następnie wsypujemy 1/2 szklanki mąki i dodajemy taką ilość wody, aby uzyskać gęste ciasto konsystencją przypominające ciasto na racuchy. Wstawiamy do lodówki (po 2 tygodniach trzeba go znów „dokarmić"). Taki zakwas można w każdej chwili wykorzystać.

> **UWAGA:** jeśli nie korzystamy z zakwasu, wsypujemy kolejne 2 łyżki mąki i odrobinę wody, tak aby uzyskać gęste ciasto konsystencją przypominające ciasto na racuchy. Zakręcamy szczelnie słoik i wkładamy do lodówki. Taki zakwas możemy przechowywać nawet 2 tygodnie. Po tym czasie zakwas trzeba znów „dokarmić".

Żytnie pity na zakwasie

porcja na **8 PLACKÓW** (średnicy około 12 cm) trudność: **ŚREDNIA**

- 200 g mąki żytniej sitkowej (typ 700)
- 1/2 szklanki zakwasu żytniego
- 1 płaska łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 2 łyżki łupin babki jajowatej
- woda
- mąka żytnia do podsypania

Wszystkie suche składniki mieszamy. Następnie powoli wlewamy wodę (maksymalnie 200 ml). Cały czas mieszamy łyżką, aż uzyskamy kleiste

ciasto konsystencją przypominające ciasto na chleb. Ciasto przykrywamy i odstawiamy na noc. Rano wyrabiamy je jeszcze raz. Formujemy wałek i kroimy na 8 równych kawałków. Z każdego z nich formujemy kulkę, którą podsypując mąką, wałkujemy na placek o grubości około 2 mm. Opiekamy go z dwóch stron, aż pojawią się brązowe plamki. Placki mogą też delikatnie wypełnić się powietrzem. Optymalne jest upieczenie pit, które wyglądają jak wypełnione powietrzem baloniki i składają się z dwóch warstw. Pity smakują dobrze zarówno świeżo po upieczeniu, jak i na zimno.

> **UWAGA:** pity po upieczeniu kładziemy jedną na drugą, a po wystygnięciu przykrywamy.

KAROLINA: *„Zaczyn i naturalne zakwaszanie towarzyszyły nam przez tysiące lat. Drożdże stosowane do produkcji chleba są stosunkowo nowym wynalazkiem, odkrytym dopiero 100 lat temu w pewnym laboratorium chemicznym we Francji” – pisze Pitchford w „Odżywianiu dla zdrowia”. Następnie wymienia zalety prozdrowotne takiego pieczywa, a wśród nich wspomniane już przez nas poprawienie wartości odżywczej, zawartość bakterii mlekowych, neutralizacja kwasu fitynowego i dłuższe zachowane świeżości. Trudno się z nim nie zgodzić. Okazuje się, że zakwas żytni świetnie również zastępuje drożdże w arabskich chlebkach pita.*

Chleb ze skiełkowanego ziarna

- 250 ziaren orkiszu
- 300 g ziaren żyta

- około 1 szklanka wody
- 1 szklanka pełnoziarnistej mąki orkiszowej (typ 2000)
- 1 płaska łyżka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- tłuszcz do wysmarowania foremki
- kasza jaglana do wysypania foremki
- do posypania (opcjonalnie): czarnuszka, sezam

Ziarna namaczamy na noc (tak, aby były przykryte wodą). Następnego dnia odsączamy, płuczemy w świeżej wodzie i przesypujemy do garnka. Przykrywamy pokrywką i zostawiamy na 24 godziny. Czynność powtarzamy przez kolejne dwa dni (w ciągu dnia raz płuczemy ziarna niechlorowaną wodą i znów odstawiamy pod przykryciem). W tym czasie ziarna powinny skiełkować. Skiełkowane ziarna przesypujemy do robota kuchennego z metalowym ostrzem i mielimy z dodatkiem wody na jednolitą masę. Po zmieleniu masę przekładamy do miski. Dodajemy sól i mąkę. Dokładnie mieszamy, tak aby nie było grudek. Ciasto przekładamy do foremki wysmarowanej tłuszczem i posypanej kaszą jaglaną. Odstawiamy na około 12 godzin w ciepłe miejsce. Po tym czasie chleb powinien wyrosnąć i prawie podwoić swoją objętość. Pieczemy go w temperaturze 200 st. C (od 50 minut do godziny). Powinien być dobrze przypieczony i chrupiący.

MACIEK: *Inspiracją do wykonania tego przepisu był chleb esseński. Oryginalnie przygotowuje się go bez pieczenia. Wymaga to jednak użycia specjalnego dehydratora, pieczenia w bardzo niskiej, nieprzekraczającej 45 st. C temperaturze lub jak robiono to w starożytności – suszenia na słońcu! Jeśli zdecydujemy się na taki zabieg, zarówno orkisz, jak i żyto zachowają wszystkie swoje cenne właściwości. Mój chleb, choć pieczony w wyższej temperaturze, jest również jednym z najbardziej odżywczych i smacznych rodzajów pieczywa. Na dodatek jest bajecznie prosty (ale czasochłonny) i ze względu na proces kiełkowania nie wymaga użycia zakwasu.*

Rozgrzewające właściwości żyta i orkiszu sprawiają, że bardzo dobrze sprawdzi się jesienią oraz zimą.

Chleb gryczany z amarantusem

- 200 g mąki gryczanej (z kaszy gryczanej niepalonej)
- 100 g mielonego w młynku do kawy amarantusa lub mąki z amarantusa
- 200 ml (niepełna szklanka) zakwasu żytniego
- 1 płaska łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 2 łyżki łupin babki jajowatej lub mielonego w młynku do kawy siemienia lnianego
- woda
- czarnuszka i sezam do posypania (opcjonalnie)

Wszystkie składniki (za wyjątkiem wody, czarnuszki i sezamu) wkładamy do miski. Dodajemy taką ilość wody, aby cały czas mieszając, uzyskać kleiste ciasto w konsystencji przypominające gęstą masę na placki ziemniaczane. Foremkę (lub foremki) smarujemy olejem. Aby ciasto nie przywierało, spód możemy wysypać płatkami jaglanymi. Jeśli używamy drożdży, możemy skrócić czas wyrastania pieczywa, wstawiając chleb do piekarnika rozgrzanego do 50 st. C (do momentu, aż prawie podwoi swoją objętość). Jeśli używamy samego zakwasu, zostawiamy pieczywo do wyrośnięcia na noc. Chleb pieczemy w temperaturze 200 st. C, najlepiej z termoobiegiem, aż będzie przypieczony i chrupiący.

UWAGA: po bezglutenowe pieczywo sięgaj zawsze w przypadku, gdy cierpisz na hashimoto, któremu towarzyszy nietolerancja glutenu lub celiakia.

UWAGA: z podanej ilości ciasta możemy upiec jeden chlebek w małej prostokątnej foremce lub bułeczki w metalowych foremkach do muffinek.

KAROLINA: *Zarówno amarantus, jak i gryka osuszają. Ta ostatnia dodatkowo rozgrzewa. Oba zboża bardzo dobrze wpisują się więc w menu osób cierpiących na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto oraz niedoczynność tarczycy. My upiekliśmy ten chleb na zakwasie żytnim, ale możesz go zastąpić bezglutenowym, na przykład ryżowym lub gryczanym.*

Idli z brązowego ryżu i czarnej soczewicy

- 100 g brązowego ryżu
- 50 g czarnej soczewicy Beluga
- woda
- 1/2 łyżeczki soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- olej do wysmarowania foremki

Dobrze wypłukany brązowy ryż i czarną soczewicę moczymy (w jednym naczyniu) przez minimum 12 godzin. Odsączamy i miksujemy (najlepiej w robocie kuchennym z metalowym ostrzem lub w szklanym blenderze) z taką ilością wody, aby uzyskać dość gęste ciasto przypominające ciasto na naleśniki. Ciasto odstawiamy w ciepłe miejsce na około 6 godzin, aż sfermentuje i pojawią się w nim widoczne bąbelki. Gotowe ciasto powinno mieć delikatnie kwaskowaty zapach. Do ciasta dodajemy 1/2 łyżeczki soli i delikatnie mieszamy, aby nie pozbawić go bąbelków. Przekładamy do wysmarowanej tłuszczem foremki (lub foremek). Parujemy około 15–20 minut, aż będzie sprężyste i dobrze ugotowane. Dobrze przyrządzone idli powinno wyglądać po przekrojeniu jak chleb. Idli dobrze pasuje do zup, sosów curry lub indyjskich chutneyów.

MACIEK: *Połączenie odżywczego, brązowego ryżu z czarną soczewicą sprawia, że ten bezglutenowy chlebek zawiera komplet aminokwasów egzogennych (tych wszystkich, które musimy dostarczyć sobie z pożywieniem). To istotne w przypadku hashimoto, kiedy trochę wzrasta zapotrzebowanie na białko. Na dodatek chlebek zachowuje więcej wartości odżywczych, ponieważ jest parowany, a nie pieczony!*

Twój powrót do RównoWAGI

Nie ma jednej, idealnej diety dla każdego – podkreślaliśmy to już w kilku naszych książkach. Każdy z nas jest przecież inny. Inaczej trawimy, mamy inne zapotrzebowanie energetyczne, odporność na stres, na dodatek żyjemy w różnych warunkach klimatycznych. To podstawowe założenie ajurwedy bardzo wyraźnie rysuje się w przypadku diety osób cierpiących na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto i niedoczynność gruczołu tarczowego. Gdy napisaliśmy pierwszego maila do Hani Stolińskiej z zapytaniem o wskazania dietetyczne, odpowiedziała: „Wszystko jest bardzo relatywne. Zależy od poziomu hormonów, chorób towarzyszących, jak np. celiakia czy otyłość. Dlatego zawsze układam indywidualnie dietę dla moich pacjentów". Do tego niewątpliwie chcielibyśmy cię zachęcić. Jeśli masz taką możliwość, skonsultuj się najlepiej z zaufanym lekarzem medycyny integracyjnej (łączącej konwencjonalną z naturalną) lub doświadczonym dietetykiem. Co jednak zrobić, jeśli nie posiadamy środków lub dostępu do sprawdzonych specjalistów? W poniższym rozdziale zebraliśmy najważniejsze wskazania dietetyczne, które mogą wspomóc twój powrót do zdrowia. Jak już wspominaliśmy, skupiamy się na hashimoto i niedoczynności tarczycy, ponieważ to one stanowią prawdziwą epidemię początku XXI w. Korzystając ze wsparcia Hani i Przemka, zaprzyjaźnionych specjalistów, krok po kroku przeprowadzimy cię przez skomplikowany świat wartości odżywczych, smaków i natury termicznej dań. W „Twoim powrocie do RównoWAGI" znajdziesz szczegółowe informacje na temat warzyw, owoców, zbóż, pestek i orzechów, roślin strączkowych, tłuszczów, a nawet ryb, które powinny pojawiać się częściej lub rzadziej w twojej diecie. Jako że od lat nie jemy z Maćkiem mięsa, ryb i jajek, wiosenno-letnie i jesienno-zimowe menu w „Zdrowej

tarczycy” jest wegetariańskie. W kilku miejscach sygnalizujemy jednak możliwość dodania ryb lub jajek. Jednocześnie, z przyczyn zdrowotnych, zachęcamy do ograniczenia ilości mięsa i białka zwierzęcego w diecie. Choć menu jest odpowiednio zbilansowane, możesz je więc zawsze dostosować do swoich potrzeb.

Na czym skupimy się w najbliższym czasie? Będziemy redukować toksyny i delikatnie oczyszczać organizm, a tym samym wspierać wątrobę. Zadbamy o odpowiednią florę bakteryjną jelit i dietę bogatą w składniki przeciwzapalne (a w przypadku zwykłej niedoczynności tarczycy – jod). Pomożemy ci przyspieszyć metabolizm i jeśli istnieje taka potrzeba, zrzucić zbędne kilogramy. Wzmocnimy również twoje nadnercza. Przede wszystkim ponownie zachęcimy cię do wyjścia poza zawartość twojego talerza. Wspólnie przeanalizujemy cztery źródła energii, o których w prosty i przejrzysty sposób mówi medycyna Wschodu. Podniesienie poziomu energii w naturalny sposób jest

przecież niezwykle istotne u osób chorych na hashimoto i niedoczynność tarczycy. Jak to zrobić? Zacznijmy od „odrobiny” teorii.

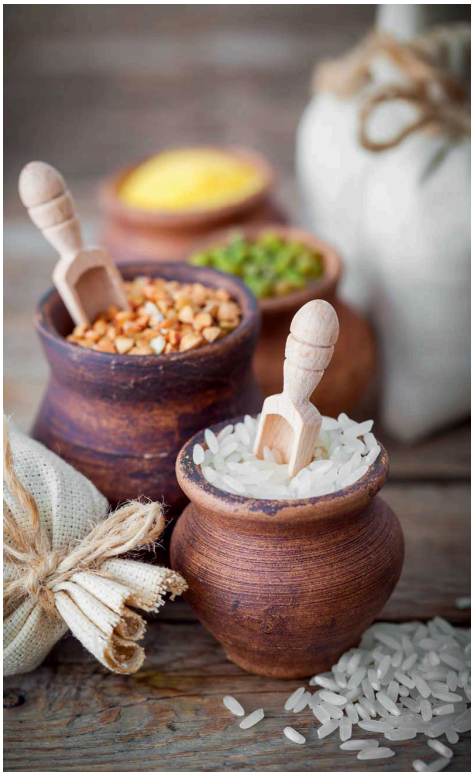
UWAGA: Całe menu w „Zdrowej tarczycy” skomponowaliśmy, kierując się zarówno współczesną medycyną, jak i ajurwedą. Ku naszemu zaskoczeniu okazało się, że w wielu punktach (w większości) obie te dziedziny mówią wspólnym głosem. Są jednak pewne rozbieżności (jak na przykład podejście do nierafinowanego oleju kokosowego). Omówiliśmy je szczegółowo w rozmowie z Hanią Stolińską i Przemkiem Wardejnem. Przeanalizuj je i kieruj się własną intuicją. Rób to i korzystaj tylko z tych porad, które poczujesz, że mogą być dla ciebie dobre. Jednocześnie obserwuj, jak zmienia się twoje samopoczucie i poziom energii, gdy wprowadzasz kolejne zmiany w stylu życia i diecie...

UWAGA: więcej zaleceń dotyczących zmiany stylu życia i diety znajdziesz w rozdziale „PrzyGOTUJ się” (patrz str. 73–77).

WARTO WIEDZIEĆ

Skąd czerpiemy energię? Najbardziej oczywistą odpowiedzią jest jedzenie. Do tej grupy kwalifikujemy również picie. Picie i jedzenie dostarczają nam energii w dwojaki sposób. Pierwszy – najbardziej dosłowny – za pomocą kalorii i wartości odżywczych. Drugim rodzajem energii zawartym w jedzeniu jest tzw. prana. W ten sposób filozofia Wschodu (i ajurweda) określa ulotną energię życiową. Prana zawarta jest nie tylko w pożywieniu. Jest obecna w powietrzu, w wodzie, w całym otaczającym nas świecie i w nas samych. Jednym ze znaczeń sanskryckiego słowa „prana” jest właśnie „ta, która obecna jest wszędzie”. Jedzenie praniczne jest świeże i lekkostrawne (najlepiej ugotowane i zjedzone tego samego dnia). Drugim, często bardzo przez nas niedocenianym źródłem energii (w tym prany) jest powietrze. Co ciekawe, najwięcej tej dynamicznej i ulotnej ma owo zimne i arktyczne. Wdech jest pierwszą czynnością, jaką wykonujemy po przyjściu na świat. Wydech – ostatnią. Pierwszy wdech i ostatni wydech są klamrą spinającą całe nasze życie. Wraz z oddechem dostarczamy też do organizmu tlen. Ten ostatni jest jednym z najważniejszych pierwiastków potrzebnych do życia. Czy

wiesz, że bez udziału tlenu nasz organizm nie czerpałby energii z pożywienia? To właśnie ten pierwiastek pośredniczy w procesie jego spalania, którego głównym produktem jest tytułowa energia! Gdy mamy jej pod dostatkiem, to jesteśmy szczęśliwi. Ta zasada, jak wszystko w przyrodzie, ma jednak swoją odwrotność. Pozytywne nastawienie jest wspaniałym źródłem energii. Nieważne, czy jeździsz konno, grasz w kosza, plewisz ogródek czy grasz w brydża – szczery uśmiech na twarzy ładuje twoje akumulatory w sposób całkowicie bezpieczny, darmowy i ogólnie dostępny. Pozytywnie nastawiony jesteś też zdecydowanie mniej podatny na stres. Na dodatek lepiej śpisz. Spokojny i głęboki sen jest ostatnim wymienianym przez filozofię Wschodu źródłem energii. Zastanówmy się teraz, czy któreś z nich jest najważniejsze? Nie. Dobrze, gdy współistnieją w równowadze. Szczególnie że są od siebie wzajemnie zależne. To, jak oddycham, rzutuje na to, jak jem i jak śpię. Przekłada się również na mój humor! Ta zasada (jak każda funkcjonująca w naturze) ma również swoją odwrotność.



Co powinieneś jeść, aby wrócić do RównoWAGI?

Na to i poniższe pytania odpowiada Hania Stolińska, wielokrotnie już wspominana dietetyczka z Instytutu Żywności i Żywienia, która specjalizuje się między innymi w układaniu indywidualnych diet dla pacjentów cierpiących na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto i niedoczynność gruczołu tarczowego.

Hania Stolińska: Na wstępie chciałam zaznaczyć, że podchodzę bardzo indywidualnie do każdego pacjenta. Biorę pod uwagę poziom TSH, samopoczucie i choroby współtowarzyszące hashimoto, np. cukrzycę lub otyłość. Są jednak ogólne zasady, którymi można się kierować, układając menu w przypadku zarówno zwykłej niedoczynności, jak i tej wynikającej z przewlekłego zapalenia tarczycy.

Karolina: Jakie?

Hania Stolińska: Chorzy najczęściej mają problem z nadwagą lub nawet otyłością, której powodem jest spowolniony metabolizm. Kluczowe jest więc rozkręcenie go. Ważne jest, aby jeść posiłki regularnie – trzy główne i jakąś zdrową przekąskę. Dzień zaczynamy od jak największej ilości błonnika oraz węglowodanów złożonych, które są wolniej trawione i dostarczają nam stałej porcji energii przez dłuższy czas. A energii, jak wiemy, w tej chorobie nam często brakuje. Świetnie sprawdzą się w tej roli pełnoziarniste chleby na zakwasie lub pełnoziarniste płatki czy np. „owsianka” z komosy ryżowej. Do tego możemy zjeść np. lekką pastę z soczewicy, pastę budwigową (chudy twaróg z zimno tłoczonym olejem lnianym) lub jajka. Warto podkreślić,

że błonnik nie tylko zapewnia nam uczucie sytości na dłuższy czas, dobrze wpływa na perystaltykę jelit i przyspiesza metabolizm, ale również wpływa na wchłanianie leków, dlatego jego ilość powinna być stała w każdym śniadaniu. Ostatni posiłek dnia (optymalnie do 18–19) powinien być lekkostrawny. Bez dodatku (lub z niewielkim) zbóż czy białka. Świetnie sprawdzą się pieczone warzywa lub np. zupa, ponieważ zapewni równowagą sodowo-potasową, a tym samym dobre nawodnienie komórek. W ten sposób pozbędziemy się obrzęków, które są zmorą chorych na niedoczynność tarczycy.

Karolina: Co powinno się najczęściej pojawiać na naszym talerzu?

Hania Stolińska: Ważne, abyśmy jedli dużo warzyw, owoców i zbóż. Nasza dieta powinna być jak najbardziej lekkostrawna, świeża, jak najmniej przetworzona. Nieważne, czy cierpimy na nietolerancję glutenu, czy nie, moim pacjentom zalecam wykluczenie z diety genetycznie modyfikowanej pszenicy ze względu na bardzo wysoką zawartość tego białka. Szczególnie jeśli u podłoża niedoczynności tarczycy leży hashimoto, powinniśmy włączyć jak najwięcej produktów

przeciwzapalnych, takich jak między innymi kwasy omega-3 i antyoksydanty, zioła i przyprawy, takie jak kurkuma czy imbir. Kwasy omega-3 przyspieszają również metabolizm i pozytywnie wpływają na cały układ nerwowy. Są najczęściej niedoborowe w naszej diecie. Kolejnym bardzo ważnym składnikiem przy niedoczynności tarczycy jest selen, który przekształca hormony w formę aktywną. Niestety w naszym kraju spożywamy go zbyt mało. Bardzo dobrym źródłem selenu są pestki słonecznika i dyni, orzechy włoskie, siemię lniane, pełnoziarnisty orkisz i inne stare odmiany pszenicy (jeśli rosną na glebie bogatej w selen) oraz jajka, a słabym, wbrew obiegowej opinii orzechy brazylijskie. Co ciekawe, te dostępne na naszych półkach pochodzą z Boliwii i mają nie jak te prawdziwe 2 tys. mikrogramów selenu (na 100 g produktu), ale 10. Następnym istotnym minerałem jest magnez i cynk – ten ostatni jest obecny w produktach zbożowych, oraz witaminy – między innymi witamina A (beta-karoten), która u chorych na hashimoto jest najczęściej niedoborowa. Chorzy na przewlekłe zapalenia tarczycy powinni spożywać również trochę więcej białka. Można je czerpać między innymi z roślin strączkowych (gdy TSH jest wysokie, nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu) i nabiału (jeśli nie cierpimy na nietolerancję laktozy), ale również wysokobiałkowych kasz, jak komosa ryżowa czy kasza gryczana. Mięso nie powinno się pojawiać w naszym menu częściej niż 3 razy w tygodniu. Podobnie ryby morskie (w związku z dużą zawartością jodu), jeśli u podłoża niedoczynności leży hashimoto. Warto jeszcze dodać, że nie można przesadzać z owocami, bo mają dużo cukru, najlepiej wybierać fioletowe, jagodowe, bo mają polifenole – antyoksydanty. Oczywiście unikamy żywności przetworzonej, słodyczy, napojów gazowanych i dużej ilości soli.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy słyszałeś kiedyś o tak zwanej walczącej piątce? To grupa silnych antyoksydantów. Nie tylko pomagają nam one radzić sobie ze stresem. Wspierają też pracę organów, które są najbardziej obciążone pod jego wpływem (głównie nadnerczy). Witaminy A, C, E

i minerały: selen i cynk neutralizują działanie wolnych rodników. Te ostatnie powstają pod wpływem długotrwałego stresu. Warto więc, aby walcząca piątka jak najczęściej pojawiała się w twojej diecie... W których produktach znajdziesz ją najczęściej? Witamina A – masło, nabiał, jaja, ryby. Witamina A powstaje również z beta-karotenu, zawierają go warzywa takie jak dynia czy bataty; witamina C – warzywa i owoce; witamina E – oleje, orzechy, pestki, ryby; selen – ryby, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe; cynk – tak jak selen.

Karolina: Czy dieta przy zwykłej niedoczynności i hashimoto powinna być dokładnie taka sama?

Hania Stolińska: Praktycznie tak. Główną różnicą jest jod! Jod jest jednym z pierwiastków, które biorą udział w produkcji hormonów tarczycy. Przy zwykłej niedoczynności jest on bardzo niedoborowym pierwiastkiem w diecie. Słowem, powinniśmy spożywać jak najwięcej jodu. Dlatego zalecane są wszystkie ryby morskie (jeśli ktoś je ryby) i glony. Jeśli mamy zapalenie tarczycy i dodamy do tego uderzeniowe dawki jodu, to niedoczynność może łatwo przeistoczyć się w nadczynność. Pamiętajmy, że hashimoto lubi „skakać” z niedoczynności w nadczynność. Dlatego, jak już wspominałam, przy hashimoto ryby morskie nie częściej niż dwa razy w tygodniu (rzeczne mogą być częściej), a glonów lepiej unikać...

Karolina: Ile jodu powinniśmy dostarczać dziennie przy zwykłej niedoczynności tarczycy?

Hania Stolińska: Dzienna dawka jodu przy niedoczynności tarczycy to 150 mikrogramów na dobę. Nie polecam jednak suplementacji (np. kelpu), bo można łatwo przedawkować i odbić w drugą stronę (w nadczynność). Najlepiej więc jod czerpać z diety. Najwięcej jest go w rybach morskich (dorsz ma na przykład 110 mikrogramów, a makrela – 40), w niektórych warzywach (na przykład brokuły mają 40, ale ze względu na goitrogeny porcje powyżej 500 g nie są wskazane; szpinak ma 12 mikrogramów). Otręby mają również sporo jodu. Najwięcej jodu znika podczas gotowania, więc optymalnym sposobem obróbki termicznej jest parowanie...

WARTO WIEDZIEĆ

„Niedobór selenu może spowodować niedoczynność gruczołu tarczycy. Przy niemalże epidemii zaburzeń gruczołu tarczycy panującej w Stanach Zjednoczonych – szczególnie wśród kobiet, u których choroby tarczycy występują pięć razy częściej niż u mężczyzn – wręcz wypada, żeby każdy upewnił się, czy jego dieta dostarcza mu odpowiednią ilość selenu, jak i innych składników mineralnych. (...) *Każdy minerał jest najskuteczniejszy, kiedy towarzyszą mu wszystkie inne minerały i związki śladowe, a tego rodzaju połączenia można znaleźć w nierafinowanym, pełnowartościowym pożywieniu”* – podkreśla Paul Pitchford w swoim bestsellerze. Później dodaje, że niedoczynność i otyłość są ze sobą ściśle powiązane. *„Selen wpływa na przekształcanie tyroksyny* (*T4*) *w trójjodotyroninę* (*T3*), *która umożliwia metabolizm składników odżywczych. Z tego powodu jeśli dojdzie do niedoboru selenu, brak ten wywołuje spowolnienie przemiany materii, co zwiększa prawdopodobieństwo zwiększenia masy ciała”*.

Światowej sławy dietetyk alarmuje również, że magnez jest kolejnym wysoce niedoborowym pierwiastkiem w naszej diecie. Na jego niedobór cierpi około 70% populacji Stanów Zjednoczonych!

„Magnez przywraca ciału jego swobodną, niezakłóconą naturę energetyczną i dlatego jest korzystny w przypadku wielu chorób, w których występują zastoje i nieregularne objawy. (...) Uzdrawiające

właściwości i zastosowanie bogatego w magnez pożywienia obejmują:

– uspokajanie działania nerwów;

– harmonizowanie rozmaitych zaburzeń równowagi mentalnej i emocjonalnej włączając w to rozdrażnienie, depresję, syndrom dwubiegunowy, zaburzenia snu, zespół napięcia przedmiesiączkowego;

– rozluźnianie działania mięśni (...);

– zapewnienie lepszej perystaltyki w celu usunięcia zaparcia;

– przezwyciężenie szybko następujących wahań poziomu cukru w przypadku cukrzycy" – wylicza. W tym momencie dobrze dodać, że do produktów bogatych w magnez (i jednocześnie korzystnych dla twojej tarczycy) zaliczamy: pestki dyni, kaszę gryczaną, płatki owsiane i zielone warzywa liściaste. Produkty te wielokrotnie zastosowaliśmy w menu w „Zdrowej tarczycy".

Zdaniem dietetyczki

Osoby, które chorują na hashimoto, mają zaburzone przekształcanie beta-karotenu w witaminę A. Widocznym znakiem tego zaburzenia jest pomarańczowy kolor skóry, który wynika z tego, że beta-karoten odkłada się im w wątrobie. Dlatego w chorobie Hashimoto warto włączyć do diety produkty bogate w witaminę A (między innymi dynia, nabiał czy np. jagody goji, które mają również mnóstwo antyoksydantów). Kolejną istotną witaminą jest witamina B12. Hashimoto charakteryzuje się problemami trawiennymi. Te ostatnie wynikają z zaburzonego wydzielania kwasu solnego w żołądku i problemów z błoną śluzową. Aby nasz

organizm przyswoił witaminę B12, konieczny jest tzw. czynnik IF. O ironio, znajduje się on właśnie we wspomnianej błonie śluzowej. Witamina B12 znajduje się w produktach odzwierzęcych, ale można ją również suplementować (więcej na temat suplementacji patrz str. 266).

Karolina: Czego powinniśmy zatem unikać?

Hania Stolińska: Zawsze powtarzam moim pacjentom, że najważniejsza w diecie jest równowaga. Dieta powinna być więc przede wszystkim zrównoważona (zasady zdrowego odżywiania) z naciskiem na niektóre produkty. Jeśli jednak poziom TSH jest wysoki, a organizm bardzo rozregulowany, trzeba mocniej przykręcić dietetyczną śrubę. W takim przypadku powinniśmy uważać na tak zwane goitrogeny. Zawierają je między innymi kapusta, szpinak, jarmuż, brukselka, brokuł, w małych ilościach: olej rzepakowy (trzeba byłoby zużyć 500 ml na osobę dziennie, aby zaszkodził!), słodkie ziemniaki i orzechy laskowe. Produkty o dużej zawartości goitrogenów nie powinny się pojawiać w naszej diecie częściej niż trzy razy w tygodniu. Najlepiej poddane obróbce termicznej, raczej nie surowe. Warto tutaj wspomnieć, że proces kiszenia zdecydowanie obniża ich zawartość, a jak wiemy, kiszonki mają mnóstwo cennych bakterii kwasu mlekowego. Pamiętajmy również, by kapustne gotować bez przykrycia. Dlaczego? Wówczas ilość goitrogenów spada o 30 procent! Produkty z laktozą powodują, że leki gorzej się wchłaniają. Nie trzeba ich jednak wykluczać całkowicie. Miękkie, świeże, fermentowane sery i jogurty są dobre, jeżeli oczywiście nie występuje nietolerancja laktozy, która może towarzyszyć hashimoto. Soja i jej pochodne są zdecydowanie niewskazane ze względu na wysoką zawartość izoflawonów, które źle wpływają na wchłanianie leków. Izoflawony w mniejszych ilościach występują również w innych roślinach strączkowych. Jeśli jednak hormony są ustabilizowane, to produkty sojowe (szczególnie fermentowane tofu) do trzech razy w tygodniu mogą pojawiać się na naszym talerzu. Tutaj jednak bardzo ważna uwaga: nie trzy godziny przed wzięciem leków

i po ich zażyciu! Podsumowując: na początku terapii unikamy soi. Inne strączki i kapustne mogą się pojawiać na naszym talerzu nie częściej niż 3 razy w tygodniu. Jak już wcześniej pisałam, zbyt duża ilość białka zwierzęcego w diecie nie jest wskazana u osób cierpiących na niedoczynność tarczycy i hashimoto, ponieważ zakwasza organizm. Ponadto zwiększa stan zapalny. Podobnie jak wszystkie używki, kawa i herbata (w dużych ilościach). Dodatkowo osłabiają one działanie nadnerczy – kolejnego istotnego gruczołu wydzielania wewnętrznego, który znacząco wpływa na tarczycę! W przypadku używek zalecałabym więc wyłączenie ich z diety, szczególnie na czas powrotu do zdrowia.

Karolina: Najczęściej popełniane błędy?

Hania Stolińska: Najgorszym z możliwych rozwiązań jest głodzenie się i „katowanie” wycieńczonego organizmu morderczymi treningami! A niestety to dość częste. Jak najmniej jeść i jak najwięcej ćwiczyć, żeby tylko schudnąć. Brak regularnych posiłków i intensywne ćwiczenia spowalniają dodatkowo metabolizm. Jeśli ćwiczymy i nie dostarczamy sobie paliwa, to wszystko stoi w miejscu. Takie rygorystyczne diety nie dostarczają również do organizmu cennych witamin i mikroelementów, które są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Ważne jest regularne spożywania posiłków – trzy główne i jedna, dwie przekąski. Do tego maksymalnie wysiłek fizyczny trzy razy w tygodniu, a nie codzienne treningi na siłowni.

Absolutnie nie zalecam również przechodzenia na tak zwany protokół autoimmunologiczny czy diety opartej na mięsie, owocach i warzywach, a całkowicie wykluczającej zboża! Długotrwałe konsekwencje dla organizmu płynące ze stosowania takiej diety mogą być druzgocące, a wśród nich między innymi zakwaszenie organizmu, odwapnienie kości, efekt jojo, niedobory żelaza, magnezu, witamin z grupy B.

Karolina: Dietetyczne mity związane z chorobami tarczycy?

Hania Stolińska: Kaszy jaglanej i oleju rzepakowego nie wykluczałabym z diety, bo to w żaden sposób nie jest potwierdzone badaniami! Spędziłam kiedyś całą noc, szukając dowodów naukowych na to, że kasza jaglana źle wpływa na pacjentów z niedoczynnością i hashimoto. Nie znalazłam żadnych. Z kolei zimno tłoczonego oleju rzepakowego trzeba byłoby wypić z pół litra dziennie, żeby goitrogeny nam zaszkodziły! A ma bardzo dobry stosunek kwasów omega-3 do omega-6. Omega-6 w nadmiarze są przecież prozapalne. Takie właściwości posiada niestety większość pestek i orzechów za wyjątkiem orzechów włoskich, nasion chia czy siemienia lnianego.

Ostatnio w przypadku Hashimoto bardzo popularna stała się również dieta nie zawierająca tzw. lektyn (białek lub glikoprotein) obecnych w surowych roślinach strączkowych, zbożach i m.in. warzywach psiankowatych. Podkreślam nie ma żadnych badań naukowych potwierdzających, że nie spożywanie produktów zawierających lektyny wpływa korzystnie na leczenie chorób tarczycy!

Karolina: Czy uważasz, że detoks jest dobrym pomysłem?

Hania Stolińska: Na pewno nie na samym początku leczenia, kiedy chory czuje się najgorzej. Głodówki, oczyszczanie na samych sokach czy owocach – również na pewno nie! Ogólnie nie jestem zwolenniczką detoksów, bo to zawsze jest dodatkowy szok dla organizmu, który i tak jest już w stanie sporej nierównowagi. I tak jesteśmy już zmęczeni, mamy wszystkiego dosyć, mamy depresję i jeszcze mamy sobie dokładać bardzo radykalną dietą, która będzie potęgowała niezadowolenie z życia? Pamiętajmy, że kiedy wprowadzimy większą ilość warzyw do diety, to nasza wątroba będzie lepiej funkcjonować, a my zaczniemy się oczyszczać. Poprawi się działanie nerek, wydalanie przez skórę. Dla wielu osób już samo przejście na taką zdrową warzywną dietę będzie wystarczającym szokiem!

Zdaniem dietetyczki

Mitem jest stwierdzenie, że hashimoto zawsze jest związane z zespołem jelita drażliwego, nietolerancją glutenu i laktozy. To prawda, że bardzo często bywa (około 70% chorych na hashimoto ma nietolerancje pokarmowe), ale nie jest to równoznaczne! Jeśli potwierdzimy nietolerancje badaniami, to możemy rzeczywiście wykluczyć gluten i nabiał z diety. Jeśli nie, to nie ma takiej konieczności. Często wystarczy samo odstawienie białej, rafinowanej mąki i chleba na drożdżach oraz włączenie do diety większych ilości żyta czy orkiszu, a pacjenci od razu czują się lepiej. Zauważyłam również, że nawet jeśli mamy nietolerancję glutenu i laktozy, na nabiał i gluten trzeba uważać szczególnie na początku, kiedy hormony są bardzo „rozszalałe”. Później, kiedy TSH się ustabilizuje, a my poczujemy się wyraźnie lepiej, można włączać dobrej jakości pieczywo na zakwasie i przefermentowany nabiał. Włączamy je do diety i obserwujemy, jak reaguje nasz organizm. Istotne jest jednak, że odbudowa kosmków jelitowych może trwać nawet 2 lata!

Karolina: Podsumowując, jaki twoim zdaniem ma wpływ dieta na hashimoto i niedoczynność tarczycy?

Hania Stolińska: Dieta może bardzo wspomóc proces powrotu do zdrowia. W przypadku hashimoto dieta zmniejsza stan zapalny, poprawia działanie tarczycy, czyli wydzielanie hormonów. Dieta poprawia też samopoczucie, a nasza kondycja psychiczna ma ogromny wpływ na przebieg procesu leczenia, Dieta dostarcza nam wszystkich składników mineralnych niezbędnych do produkcji hormonów. Możemy niewątpliwie bardzo, bardzo sobie pomóc, ale bałabym się chyba powiedzieć, że samą dietą możemy się wyleczyć. Miałam już wielokrotnie pacjentki, które nie chciały nawet słyszeć na początku o farmakologii i zdecydowanie pogarszały swój stan. Im wyższe TSH, tym ciężej jest później je obniżyć.

Karolina: Uprzedziłaś moje ostatnie pytanie... Czy można wrócić do zdrowia, zmieniając wyłącznie dietę i styl życia?

Hania Stolińska: Nie potrafię jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Jeśli jesteśmy w początkowym stadium hashimoto, a TSH jest tylko delikatnie podwyższone, to myślę, że tak. Niemniej, jeśli tarczyca jest już mocno osłabiona, a TSH wysokie, to uważam, że leki są konieczne!

WARTO WIEDZIEĆ

Ze względu na skomplikowane mechanizmy hormonalnego sprzężenia zwrotnego w organizmie nigdy nie należy nagle odstawiać leków na tarczycę. Trzeba pozwolić organizmowi stopniowo przyzwyczaić się do produkcji hormonów tarczycowych, dlatego dawki leków powinny być powoli i stopniowo zmniejszane pod nadzorem lekarza i zgodnie z aktualnymi wynikami badań. (...) *Gdy zoptymalizujesz poziom hormonów tarczycy, już po kilku dniach zauważysz, że masz więcej energii, lepiej znosisz chłód i masz lepszy nastrój. Po paru tygodniach zaczniesz też wracać do normalnej wagi. Po 4–8 tygodniach przestaną ci wypadać włosy, a po 8–12 tygodniach od optymalizacji leków włosy zaczną ci odrastać.* (...) *Optymalizacja poziomu hormonów to ważny krok w odzyskaniu zdrowia*[10] – podkreśla Izabella Wentz w swojej książce.

Nazwa produktu lub potrawy	DOZWOLONE	NIEDOZWOLONE
Produkty zbożowe	Pełnoziarniste (węglowodany złożone): żyto, gryka, owies, niemodyfikowany orkisz, komosa ryżowa, amarantus, brązowy ryż	Białe, oczyszczone, z mąki pszennej
Mleko i produkty mleczne	Biały ser twarogowy, kefir, maślanka, serek ziarnisty – wiejski, jogurt naturalny	Zabronione – mleko słodkie, sery żółte i topione, śmietana
Jaja	Do 4 sztuk w tygodniu, na przykład na kolację omlet z warzywami	Alternatywa dla jajka w potrawach – zmielone siemię lniane lub płatki owsiane z wodą
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude w bardzo ograniczonych ilościach (nie zaleca się częściej niż 2–3 razy w tygodniu): na przykład wołowina, cielęcina, kurczaki bez skóry, indyk, ryby raz w tygodniu – pstrąg, mintaj, płoć, morszczuk, sandacz, flądra, dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, okoń, lin, potrawki, pulpety, gotowane wędliny: chuda szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa wołowa, pieczeń własnej roboty	Zabronione – mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane, podroby, mięso smażone w panierce, konserwy, pasztety, parówki, podroby. Mięso – 1 porcja dziennie – maksymalnie 150 g!
Tłuszcze	Oleje roślinne – rzepakowy, w małych ilościach oliwa z pierwszego tłoczenia. Naturalne źródła tłuszczu – orzechy włoskie, nasiona chia, hemp, siemię lniane. W małych ilościach masło i dobrej jakości masło klarowane	Zabronione – inne oleje, majonez

Ziemniaki	Gotowane, bez sosów, tłuszczu. Porcja obiadowa – do 150 g	Zabronione – frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, ziemniaki z sosami, tłuszczem
Warzywa	Marchew, buraki, kalafior, kabaczki, młoda fasolka szparagowa, warzywa parowane bez zasmażek, na surowo zielona sałata, pomidory bez skórki, pietruszka, patisony, dynia, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki	Uważać na wszystkie odmiany kapusty (czasem kiszona) szpinak, rabarbar, szczaw, jarmuż – gotowane maksymalnie do 3 razy w tygodniu (porcja mniejsza niż 500 g)
Owoce	Wszystkie, z małą ilością bananów, czereśni i winogron. Nie wieczorem ani po południu. Szczególnie dobry, rozgrzewający i poprawiający trawienie ananas!	Zabronione – owoce kandyzowane!!! Trzy porcje dziennie – jedna średnia sztuka lub 100 g drobnych. Najlepiej w pierwszej połowie dnia, każdy owoc traktować jako posiłek
Suche nasiona strączkowe	Maksymalnie 3 razy w tygodniu	Soja (kiedy TSH nie jest bardzo wysokie, można maksymalnie 3 razy w tygodniu, ale nie do śniadania!)
Przyprawy	Sok z cytryny, koper zielony, kminek, natka pietruszki, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, estragon, tymianek, bazylia, dobrej jakości ocet (np. jabłkowy), pieprz, musztarda, papryka ostra, chili (nie, jeśli występuje zespół jelita drażliwego), curry, gorczyca, gałka muszkatołowa, kurkuma, kmin rzymski, goździki – słowem, większość rozgrzewających przypraw, ponieważ wspierają trawienie	Zabronione – wszystkie przyprawy i „jarzynki” z glutaminianem sodu i innymi sztucznymi dodatkami!

Suplementacja	Kwasy omega-3, selen, probiotyki, ewentualnie B12	

Co na temat niedoczynności tarczycy i jej przewlekłego zapalenia typu hashimoto twierdzi ajurweda?

Na to i poniższe pytania odpowiada Przemek Wardejn, zaprzyjaźniony z nami konsultant ajurwedyjski, nauczyciel medytacji i trener interpersonalny.

Przemek Wardejn: Może na początek kilka słów wprowadzenia do tej najstarszej nauki o zdrowiu. Ajurweda podkreśla, że cały otaczający nas świat i my sami zbudowani jesteśmy z żywiołów. To ziemia, woda, ogień, powietrze i przestrzeń budują każdy, nawet najmniejszy fragment rzeczywistości. Z nich składają się trzy tak zwane dosze – wata, pitta i kapha. Wata, pitta i kapha to odpowiednio powietrze i przestrzeń, ogień i woda oraz woda z ziemią. Rodzimy się z jedną lub kilkoma dominującymi doszami w ciele – to one określają właśnie naszą „konstytucję" przez ajurwedę nazywaną „prakriti". W trakcie naszego życia poszczególne dosze na skutek ciągłych zmian wychodzą ze stanu równowagi. Zaczynają dominować w ciele. Ta dominacja dosz, innymi słowy: nadmiar danego żywiołu, prowadzi do chorób – zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Podstawowym celem ajurwedy jest więc przywrócenie równowagi w organizmie.

Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego

Mianem choroby w ajurwedzie określa się stan, w którym doświadczamy nawet najmniejszych zmian funkcjonowania organizmu. Dzieje się tak, gdy któraś z dosz wychodzi z równowagi, czyli jest jej za dużo.

Stadium 1. Dosza zaczyna się zbierać w swoim głównym organie: jelito grube dla waty, jelito cienkie i dół żołądka dla pitty, góra żołądka i płuca dla kaphy.

Symptomy zmiany są mało zauważalne: beknięcie, pieczenie, katar.

Stadium 2. Dosza wypełnia cały bazowy organ. Objawy jej nagromadzenia się są częstsze, ale wciąż dość rzadkie.

Stadium 3. Dosza wypełniła cały bazowy dla siebie organ i zaczyna z niego wyciekać. Objawy dalej się nasilają, ale wciąż jeszcze często nie zauważamy narastających problemów. Uważamy to za coś normalnego, nierzadko przywykamy już do tych objawów, na przykład do gazów, zgagi, dodatkowych kilogramów.

Stadium 4. Dosza zaczyna krążyć po całym ciele w poszukiwaniu słabego miejsca, aby móc się w nim zagnieździć. Pojawiają się inne objawy podniesionej doszy, na przykład strzykające kolana, pryszcze, śluz.

Stadium 5. Dosza osadza się w organie, który mamy słabszy. Wówczas pojawiają się pierwsze oznaki choroby, jakie znamy z terminologii medycyny alopatycznej.

Stadium 6. Następuje zwyrodnienie i degeneracja organu osłabionego przez podniesioną doszę. Wtedy idziemy do lekarza.

Co zrobić, aby uniknąć ostatnich, najbardziej niebezpiecznych stadiów choroby?

Umiejętnie obserwować swoje ciało, które daje dość czytelne znaki już od pierwszych momentów nierównowagi. Zachowuje się trochę niczym kapiący kran. Wystarczy po prostu w odpowiednim momencie mocniej go zakręcić!

Karolina: A jaka nierównowaga w takim razie leży u podstawy niedoczynności tarczycy?

Przemek Wardejn: Zarówno w przypadku zwykłej niedoczynności, jak i tej, u której podstawy leży przewlekłe zapalenie typu hashimoto – kapha. W przypadku hashimoto również wata. Zalecenia dietetyczne są dość podobne, ale hashimoto nie jest tak oczywiste jak sama niedoczynność czy nadczynność. To choroba autoimmunologiczna, której skutkiem jest zwykle niedoczynność, ale nie jest to tożsame. Dlatego tu przede wszystkim należy wyeliminować z diety gluten (jeśli jest nietolerancja glutenu) i wszystko to, co nie pozwala dobrze funkcjonować układowi trawiennemu. Bardzo dobrymi tłuszczami są ghee i nierafinowany olej kokosowy, który według ajurwedy ma właściwości przeciwzapalne. Oba te oleje są również bardzo polecane przy zespole jelita drażliwego. W diecie powinny dominować zdrowe kiszonki, a do tego smak ostry. Potrawy nie powinny być zbytnio oleiste

(oczywiście można stosować zdrowy świeży olej) i nadmiernie słodkie (jeśli już, stosujmy miód).

Choroby autoimmunologiczne występują, kiedy pacjent odszedł od swojego naturalnego rytmu, więc dieta powinna go przywrócić: nabiał, tylko fermentowany naturalnymi sposobami, zboża – kwaszone, namoczone. Bardzo ważne jest tu jedzenie zgodne z porami roku i strefami geograficznymi.

Karolina: A w przypadku zwykłej niedoczynności?

Przemek Wardejn: Dieta powinna być przede wszystkim rozgrzewająca, lekko wysuszająca. Najlepsze smaki: kwaśny i ostry. Nie najlepsze smaki: słodki. Warto dodać, że ajurweda niczego nie nakazuje ani nie zakazuje. Podpowiada nam, czego powinniśmy jeść mniej, a czego więcej. Nie trzeba oczywiście wprowadzać wszystkich zmian naraz, ale krok po kroku i obserwować, jak zmienia się nasze samopoczucie. Czy mamy więcej energii, a tym samym jesteśmy mniej zmęczeni? Czy w końcu w zupełnie naturalny i niewymuszony sposób zaczynamy chudnąć?

Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego

Czego powinniśmy jeść więcej, a czego mniej przy zwykłej niedoczynności tarczycy?

WIĘCEJ	MNIEJ
Wodorosty, rzodkiewka, buraki, marchewka, jęczmień, ryby, płatki owsiane, ziemniaki, banany, mleko, fasolka mung, ogórek, sok z trzciny cukrowej, lekkostrawne produkty mleczne, olej kokosowy, produkty zawierające witaminę A, dynia, warzywa liściaste, orzechy włoskie, algi morskie, wodorosty do sushi, kiełki, herbata imbirowa, herbaty ziołowe, żółtka jajek, drożdże, podroby, jagody goji, nasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6	Rzepak (olej rzepakowy – poniżej 0,5 l dziennie), kapusta, kiełki brukselki, brokuły, kalafior, słodkie ziemniaki, kukurydza, kasza jaglana, soja, jedzenie zawierające konserwanty, biała mąka, cukier, węglowodany (poza tymi w ziemniakach i produktach pełnoziarnistych), ciastka, słodycze, produkty wysokokaloryczne, ryż (ewentualnie można jeść ryż niełuskany), kawa, czarna herbata, napoje gazowane, alkohol

Czego powinniśmy jeść więcej, a czego mniej przy hashimoto?

WIĘCEJ	MNIEJ
Aloes, czarna porzeczka, marchew, olej kokosowy, cykoria, granat, słodkie ziemniaki, jabłko (pieczone), melon, kolendra (świeża), sok z żurawiny, jarmuż, sałata czerwonolistna, czosnek, kumin, czarny pieprz, imbir, asafoetida, czarnuszka, kefir, jogurt (najlepiej fermentowany 24–29 godzin), wodorosty, jogurt kozi, kimchi, grzyb herbaciany, nattō, wszystkie owoce i warzywa (poza tymi, które wyszczególnione są w „Mniej”), kapusta kiszona, kiszonki, kiełki, siemię lniane, nasiona konopi, nasiona chia, kurkuma, chili, trawa pszeniczna, otręby, pełnoziarniste pieczywo, brązowy ryż, sok pomarańczowy	Pożywienie przetworzone, surowe, mąka, rafinowany cukier, jogurt, drożdże, kwaśne owoce, pomidory, gluten, zboża, nabiał (pasteryzowany, homogenizowany), olej (rafinowany), jedzenie „ciężkie”, skrobia, rośliny strączkowe, słodziki, kapusta, kiełki brukselki, brokuł, kalafior

Karolina: Skoro już jesteśmy przy energii, to opowiedz, proszę, jaka dieta dostarcza jej najwięcej według ajurwedy?

Przemek Wardejn: Warzywa, owoce, ziarna, część roślin strączkowych, świeże produkty mleczne (z dobrej jakości mleka), orzechy, nasiona, naturalne, nierafinowane substancje słodzące, dobrej jakości masło klarowane oraz zimno tłoczone oleje zaliczają się do grupy najbardziej pożądanych w naszym menu produktów. Lekka, odżywcza, delikatnie przyprawiona, naturalnie słodka i zapewniająca nam młodość kuchnia sattwiczna nie toleruje wszystkiego, co przetworzone, chemiczne, puszkowane, a nawet mrożone czy podgrzewane w kuchence mikrofalowej. Największą wartość ma jedzenie gotowane na żywym ogniu, a nie na płycie indukcyjnej czy

elektrycznej. Przede wszystkim jednak „sattwa” oznacza świeżość. Ajurweda podkreśla, że jedzenie zachowuje pranę tylko do 5–6 godzin od przygotowania posiłku. Wiem, że niemrożenie, niegotowanie większych porcji na następny dzień, a nawet kilka dni może się wydawać wielu osobom nieosiągalne. Też tak kiedyś myślałem. Dziś jednak wiem, że jest to w dużej mierze kwestia zmiany nawyków. Powolnej, ewolucyjnej transformacji starych przyzwyczajeń. Nie trzeba od razu rzucać się na głęboką wodę. Można małymi krokami wprowadzać zmiany w stylu życia. Zacząć od tych najprostszych, jak przygotowywanie samemu z naturalnych produktów przynajmniej części spożywanych w ciągu dnia posiłków.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy wiesz, że wszystko, co jesz, wpływa zarówno na twoje ciało, jak i na umysł? To jedna z podstawowych zasad w ajurwedzie. Dlatego wyodrębniła ona trzy tak zwane guny lub innymi słowy cechy, właściwości lub siły natury materialnej: sattwę, radżas i tamas. I tak sattwa oznacza równowagę. Jest to najbardziej naturalny, wypełniony spokojem, ale również energią stan. Radżas to stan ruchu. Jest intensywny, ale najczęściej chaotyczny i zmienny. Tamas to stan inercji, wycofania się z życia. Na podstawie tych trzech gun ajurweda określa również właściwości poszczególnych pokarmów. Jedzenie sattwiczne umożliwia nam osiągnięcie równowagi. Radżasowe, jak na przykład ostre przyprawy, kawa, herbata (z teiną), alkohol czy biały cukier, daje nam energię, ale szybko ją nam zabiera. Pozostawia nas zdrenowanych. Tamasowe (na przykład mięso czy nieświeże jedzenie) powoduje inercję i ospałość.

Karolina: Wiem, że podstawą każdej terapii w ajurwedzie jest oczyszczanie. Dopiero gdy wstępnie oczyścimy organizm, będzie on w stanie przyswoić aplikowane leki ziołowe i wartości odżywcze z jedzenia... Czy polecałbyś detoks i tak już zmęczonym chorym na niedoczynność tarczycy i hashimoto?

Przemek Wardejn: Nie zalecałbym żadnych radykalnych metod na początku leczenia. Dobrze dobrana dieta, bogata w warzywa, owoce, a w przypadku zwykłej niedoczynności – algi, na pewno wspomoże proces usuwania toksyn z organizmu. Po 3–6 miesiącach (to bardzo indywidualne), kiedy poziom hormonów się ustabilizuje możemy przeprowadzić delikatny tygodniowy detoks ajurwedyjski oparty na kitchari. Wspomoże on powrót do równowagi i podniesie poziom energii.

Karolina: Ajurweda to przecież nie tylko dieta. Jak poza dietą możemy dążyć do zdrowia?

Przemek Wardejn: Joga, medytacja, odpowiednio dobrane, proste techniki oddechowe (tak zwane pranajamy), zioła, masaże i inne zabiegi olejowe, kąpiele, kamienie szlachetne – to wszystko może wspomóc nasz powrót do równowagi. Część z nich zostało już omówionych w rozdziałach: „O emocjach” (patrz str. 46) i „O toksynach” (patrz str. 63–64), a część z nich omówimy poniżej (patrz str. 260–269).

WARTO WIEDZIEĆ

Post na kitchari, ajurwedyjskim risotto z ryżu i soczewicy (patrz dokładny opis str. 174) to jedna z najbezpieczniejszych i najmniej radykalnych metod oczyszczania organizmu. Na dodatek bardzo przyjemna, nie wychładzająca (jak w przypadku detoksów opartych na surowych warzywach czy owocach) i odpowiednia praktycznie dla wszystkich kuracja. Fasolka mung odżywia i intensywnie oczyszcza organizm (nawet z metali ciężkich). Codziennie rano zjadasz miskę owoców (nie więcej niż trzy rodzaje; wybieraj z listy najkorzystniejszych dla twojego schorzenia owoców). Na obiad i kolację odpowiednią dla siebie porcję świeżo ugotowanego kitchari. To proste, odżywcze i oczyszczające indyjskie risotto możesz przyrządzić raz dziennie. W trakcie detoksu przypraw je tylko odrobiną kminu rzymskiego i kurkumy. Do jego przygotowania użyj niewielką ilość dobrej jakości ghee (masła klarowanego) i szczyptę soli himalajskiej. Pij tylko ciepłą wodę z imbirem i cytryną oraz herbaty ziołowe pozbawione teiny. Dokładny opis tej kuracji

oczyszczającej znajdziesz w „Jak oczyścić swój organizm, czyli detoksy dla zdrowia i urody”, jednej z naszych poprzednich książek.

CO POWINIENEŚ PIĆ?

Woda – sięgnij po ciepłą wodę z cytryną i imbirem lub wodę z naparem tulasi (tak zwanej świętej bazylii; nie mylić z tajską bazylią). Na litrowy termos wystarczą 2 plasterki imbiru i 1 łyżeczka soku z cytryny lub napar z 1 łyżeczki (lub torebki tulasi). Termos z tak przygotowaną wodą/naparem miej zawsze przy sobie. Nawet latem unikaj picia zimnej lub letniej wody. Wodę/napar popijaj małymi łyczkami.

UWAGA: bardzo istotne jest, abyś od ciepłej wody z imbirem i cytryną zaczynał każdy dzień. Wystarczy szklanka wody, aby wspomóc proces odkwaszania organizmu i odtruwania wątroby oraz podnieść poziom energii na cały dzień. Zaobserwujesz, że po dłuższym czasie stosowania woda z imbirem i cytryną będzie automatycznie „otwierać ci oczy", dużo bardziej niż koniec końców pozbawiająca cię energii filiżanka kawy czy herbaty z teiną!

Bardzo dobrymi napojami są również poniższe napoje.

Woda imbirowo-kurkumowa

- kilka plasterków imbiru
- kilka plasterków korzenia kurkumy lub 1/4 łyżeczki kurkumy w proszku
- gorąca woda
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Imbir z kurkumą zalewamy wrzątkiem. Zostawiamy kilka minut do zaparzenia. Przed podaniem dodajemy sok z cytryny.

KAROLINA: *Korzeń kurkumy pojawił się ostatnio w naszych sklepach. Początkowo spoglądałam na niego z dużą niechęcią. W końcu mnie do siebie przekonał. Przeciwzapalne właściwości kurkumy bardzo dobrze wpisują się w potrzeby osób chorych na hashimoto. Jak piszą Dawid Frawley i Vasant Lad w „Jodze ziół": „Kurkuma to doskonały naturalny antybiotyk, który jednocześnie poprawia trawienie i stan flory jelitowej. (...) Kurkuma reguluje metabolizm w organizmie, korygując zarówno nadmiar, jak i niedobór składników odżywczych. Ułatwia trawienie białka". Do tego połączona z rozgrzewającym imbirem i kilkoma kroplami soku z cytryny smakuje wybornie.*

Herbatka z goździkami, kminem i koprem włoskim

- 1 łyżeczka kminu
- 1 łyżeczka kopru włoskiego
- 10 goździków
- 500 ml wody

Całość doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy przez około 10 minut. Herbatkę podajemy na ciepło. Jeśli jest zbyt intensywna w smaku, to możemy ją rozcieńczyć ciepłą wodą.

MACIEK: *Według ajurwedy goździki oddziałują na czakrę gardła. Z kolei starożytni alchemicy podkreślali, że podobne działanie wykazują również*

kminek i koper włoski. Co ciekawe, na oba te zioła największy wpływ ma Merkury – planeta, która łączy i jest odpowiedzialna za komunikację. Jak już wspominaliśmy, problemy z wyrażaniem swoich uczuć i myśli oraz skrytość często stoją za niedoczynnością tarczycy. Kmin, koper włoski i goździki to tercet wspierający jej pracę! Ponadto koper włoski zbawiennie wpływa na układ nerwowy i trawienny. Kmin rozgrzewa i pobudza. Podobnie jak goździki...

Shake z melisą

- 1 duże jabłko pozbawione gniazda nasiennego i pokrojone w ćwiartki

- sok wyciśnięty z 1 pomarańczy
- 100 g malin
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- garść listków melisy

Wszystkie składniki miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Wypijamy najlepiej od razu świeżo po zmiksowaniu.

MACIEK: *Ten shake przeszedł moje najśmielsze oczekiwania. Skomponowałem go z silnie przeciwzapalnych i uspokajających składników. Imbir działa właśnie przeciwzapalnie i jest dobrym źródłem antyoksydantów. Melisa nie tylko uspokaja, ale również wzmacnia organizm. Maliny z kolei korzystnie wpływają na wątrobę i nerki. Nie tylko wzmacniają, ale również oczyszczają krew z toksyn...*

WARTO WIEDZIEĆ

Ciągle ci zimno, masz problemy trawienne i wahania nastroju? Nawet wiosną i latem powinieneś unikać picia zimnych napojów. Najlepiej noś przy sobie termos z opisaną wcześniej ciepłą wodą z cytryną i imbirem lub naparem z tulasi. Możesz często sięgać po rozgrzewające i poprawiające trawienie napary ziołowe (jak na

przykład herbatka z goździkami, kminem i koprem włoskim) lub napary (na przykład z pokrzywy, bo jest krwiotwórcza i moczopędna, a obrzęki to częsty problem osób z niedoczynnością). Wiosną i latem o poranku obok ciepłej wody możesz wypijać zielone shaki i soki bogate w krwiotwórczy, poprawiający trawienie i oczyszczający chlorofil. Dobrze sprawdzą się shoty lub koktajle z dodatkiem pokrzywy, natki pietruszki, trawy jęczmiennej, chlorelli, a w przypadku zwykłego zapalenia tarczycy również spiruliny! Cierpisz na hashimoto? Najwyższy czas, abyś zadbał o swoją florę bakteryjną jelit. W tym celu możesz codziennie pić wodę z dobrej jakości kiszonek (najlepiej domowych; świetny jest płyn z pikli nuka – patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się", str. 86), kwas buraczany, kombuchę (grzyb herbaciany), naturalne maślanki i kefiry (jeśli nie masz nietolerancji laktozy, która może towarzyszyć przewlekłemu zapaleniu tarczycy).

UWAGA: Co powinno zniknąć z twojego płynnego menu? Napoje gazowane, soki z kartonu, napoje słodzone cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym, alkohol, w większych ilościach kawa i herbata z teiną. Aby nie uszczuplać swoich rezerw energetycznych

najlepiej zrezygnuj lub pij jak najmniej napojów zawierających kofeinę.

Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego

Napary na tarczycę

Wiesiołek – nasiona lub ziele wiesiołka zalej wrzątkiem, zaparzaj pod przykryciem 10 minut i odcedź. Wiesiołek równoważy poziom hormonów w organizmie, ale stosuje się go przede wszystkim przy niedoczynności tarczycy. Najlepiej wypijać 2–3 szklanki naparu dziennie.

Melisa – ma bardzo kojące właściwości. Zwykle stosuje się ją przy nadczynności tarczycy, pomocniczo przy zrywach (gniew) emocjonalnych. Zaparzać jedną łyżkę (saszetkę) zioła w szklance wrzątku około 7 minut. Pić co najmniej raz dziennie. Najlepiej przed snem.

Imbir – napar imbirowy jest jednym z najbardziej korzystnych napojów dla człowieka. Oprócz tego, że doskonale poprawia trawienie, oczyszcza organizm z toksyn, to jest także wskazany przy niedoczynności tarczycy i chorobie Hashimoto. Poprawia krążenie, przez co dodaje energii, wzmacnia naturalną odporność organizmu. Zalej wrzątkiem pokrojony w drobne paski i obrany ze skórki kawałek (około 10 g) świeżego korzenia imbiru. Możesz dodać (pokruszoną) laskę cynamonu cejlońskiego i kilka nasion goździka. Przed podaniem wciśnij trochę cytryny. Taki napar możesz popijać przez cały dzień.

Pokrzywa – dzięki dużej zawartości jodu doskonała przy niedoczynności tarczycy. Wystarczy zalać 1–2 łyżki pokrzywy (lub 1–2 saszetki) i parzyć pod przykryciem 5–10 minut. Spożywać 2 razy dziennie.

Lukrecja – jest ziołem, które działa przeciwzapalnie, ale także redukuje poziom autoagresji, hamuje rozwój niektórych typów raka tarczycy oraz reguluje poziom hormonów. Dlatego mogą ją spożywać osoby zarówno z nadczynnością, jak i z niedoczynnością tarczycy oraz z chorobą Hashimoto. Dodaj 4 łyżki lukrecji na 0,5 litra wody, doprowadź do wrzenia. Wyłącz gaz, przykryj garnek i zaparzaj przez 10 minut. Odcedź. Wypijaj 2–4 szklanki dziennie.

Napar z lukrecji i imbiru – doskonałe połączenie dwóch ziół, które spożywane razem wzajemnie wzmacniają swoje właściwości. Proponowane zwłaszcza osobom z niedoczynnością tarczycy. Do 2 litrów wody wsyp ¼ kubka korzenia lukrecji i pokrojony w plasterki (nieobrany ze skórki) korzeń imbiru długości palca. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz gaz do minimum i pod przykryciem zaparzaj około 10 minut. Wypijaj 3–4 szklanki dziennie.

Jak powinieneś komponować swoje menu?

Zastanawiasz się, dlaczego nie przedstawiliśmy menu na każdy dzień tygodnia, żeby trochę ułatwić planowanie posiłków? Odpowiedź jest prosta. Nie chcieliśmy narzucać ci tego, co masz jeść. W tych i tak już dość sztywnych dietetycznych ramach pozostawić przestrzeń dla intuicji, dla twojego smaku. W „Zdrowej tarczycy" znajdziesz więc propozycje siedmiu śniadań, ośmiu obiadów (dla jeszcze większej różnorodności) i siedmiu kolacji oraz pięciu przekąsek w dwóch wariantach – wiosenno-letnim i jesienno-zimowym (w sumie blisko 60 przepisów). Do tego oprócz w pełni opracowanych receptur podajemy również rozszerzenie menu o dodatkowe śniadania, obiady i kolacje (nie są to kompletne przepisy, ale dość szczegółowo opisane proste dania, które bez problemu wykonasz sam w domu). Nie sięgaj jednak po te same dania codziennie. Niech w twoim menu króluje nie tylko sezonowość, ale również różnorodność. Co 2–3 dni możesz wracać do swoich ulubionych przepisów. Możesz je łączyć w dowolny spodób (jednak śniadania mają pozostać śniadaniami, obiady obiadami, a kolacje – ostatnim posiłkiem). Wzbogacaj też swój jadłospis o dodatkowe dania, ale przygotowane ze składników wspierających twoją tarczycę (i zgodnie z opisanymi przez nas zasadami). Chcielibyśmy, aby ta książka była nie tylko kompendium wiedzy o zdrowej tarczycy, zawierającym kompletne menu, ale przede wszystkim inspiracją. Inspiracją, która pozwoli rozwinąć ci własne kulinarne skrzydła. Wsłuchać się w potrzeby własnego organizmu. Zaczynamy...

MENU WIOSENNO-LETNIE | ŚNIADANIA

Śródziemnomorska „jęczmienianka”

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **20 MINUT**

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 3 drobno poszatkowane szalotki
- 1 łyżeczka drobno poszatkowanego świeżego rozmarynu lub 1/2 łyżeczki suszonego
- 3 średniej wielkości pomidory, sparzone i obrane ze skórki, a następnie pokrojone w kostkę
- 1 szklanka pełnoziarnistych płatków jęczmiennych (nie błyskawicznych)
- 1 szklanka wody
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 średniej wielkości cukinii pokrojonej w kostkę
- 1 płaska łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- świeżo mielony pieprz do smaku

DO PODANIA (OPCJONALNIE):

- 1–2 łyżeczki dobrej jakości masła klarowanego lub zimno tłoczonego oleju rzepakowego, lnianego lub z lnianki
- gomasio z glonami (lub bez) do smaku (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 83; w przypadku hashimoto do gomasio nie dodajemy glonów)

Na oliwie podsmażamy szalotkę z rozmarynem, aż się zeszkli (około 1–2 minuty). Dodajemy pomidory, płatki jęczmienne, wodę, czosnek w proszku i cukinię. Całość gotujemy na małym ogniu, aż płatki wchłoną większość płynu i staną się miękkie (około 10–15 minut).

Możemy podać z dobrej jakości masłem klarowanym lub wybranym zimno tłoczonym olejem i gomasio z glonami (lub bez).

KAROLINA: *Produkty pełnoziarniste są najlepszym rozwiązaniem dla osób cierpiących na niedoczynność tarczycy. Po pierwsze zapewniają dopływ stałej energii przez dłuższy czas. Na dodatek jęczmień ma korzystne w przypadku tej choroby właściwości osuszające. Posiada jednak również naturę termiczną wychładzającą, więc najlepiej sięgaj po niego tylko wiosną i latem. Jeśli u podłoża twoich problemów z tarczycą nie leży hashimoto, do tej przepysznej (to jeden z naszych ulubionych przepisów w tej książce) „jęczmienianki" możesz też dodać gomasio z glonami.*

Krem z chia z owocami leśnymi

porcja **DLA 1 OSOBY** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **10 MINUT**

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego dobrej jakości (bez szkodliwych dodatków, między innymi mleka w proszku) lub mleka kokosowego dobrej jakości (w przypadku nietolerancji laktozy; minimum 75% miąższu kokosowego, bez szkodliwych dodatków)
- 1 łyżeczka naturalnego miodu
- 1 łyżka świeżo mielonych nasion chia
- poszatkowana garść orzechów włoskich
- owoce do podania, na przykład jagody, maliny, truskawki

Jogurt lub mleko kokosowe mieszamy z miodem i mielonymi nasionami chia. Czekamy kilka minut, aż nasiona napęcznieją i zwiększą swoją objętość. Krem posypujemy poszatkowanymi orzechami włoskimi i wybranymi owocami sezonowymi.

UWAGA: to śniadanie tylko na ciepłe letnie dni.

MACIEK: *Kwasy omega-3 nie tylko łagodzą stany zapalne (istotne w przypadku hashimoto). Odpowiednia ilość tych kwasów (najczęściej spożywamy ich za mało) przyspiesza również spowolniony w niedoczynności tarczycy metabolizm. Doskonałym źródłem omega-3 są nasiona chia. Jeśli nie cierpisz na nietolerancję laktozy (lub kazeiny), możesz to lekkie, odświeżające śniadanie zjeść z naturalnym jogurtem. W przeciwnym razie sięgnij po dobrej jakości mleko kokosowe.*

WARTO WIEDZIEĆ

Jakie produkty zawierają najwięcej najczęściej niedoborowych w naszej diecie kwasów omega-3? Orzechy włoskie, świeżo mielone siemię lniane i również świeżo mielone nasiona chia. Wszystkich powyższych nie należy obrabiać termicznie, aby zawarte w nich nienasycone kwasy tłuszczowe nie przekształcały się w szkodliwe tłuszcze trans! Świetnym źródłem kwasów omega-3 w dobrym stosunku do omega-6 (optymalny wynosi 1:4) są zimno tłoczone oleje: rzepakowy, lniany i z lnianki. Dwa ostatnie zawsze podajemy na zimno, jako końcowy dodatek do zup lub sałatek. Choć dietetycy

twierdzą, że olej rzepakowy nadaje się do krótkiego smażenia, my również stosujemy go wyłącznie na zimno i wyłącznie w wersji zimno tłoczonej!

Kanapki z pastą z twarożku

porcja **DLA 3–4 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **10–15 MINUT**

PASTA Z TWAROŻKU:

- 150 g chudego twarogu
- 2 łyżki zimno tłoczonego oleju lnianego (najlepiej budwigowego) lub rzepakowego
- sok z 1/2 małej cytryny
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki zmielonego w młynku do kawy lub utartego w moździerzu kminku
- szczypta ostrej czerwonej papryki w proszku (opcjonalnie)
- duża szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- kromki pełnoziarnistego żytniego lub orkiszowego chleba na zakwasie (około 2 kromki na porcję) lub dobrej jakości bezglutenowego (na przykład gryczanego) pieczywa na zakwasie (w przypadku nietolerancji glutenu, która może towarzyszyć hashimoto)

WARZYWA DO PODANIA (OPCJONALNIE):

- rzodkiewka pokrojona w plasterki
- ogórek pokrojony w plasterki
- pestki dyni do posypania kanapki

Przygotowujemy pastę: wszystkie składniki miksujemy ręcznym blenderem (lub w przystawce do ręcznego blendera z metalowym ostrzem) na jednolitą pastę. Pastą smarujemy kromki wybranego, pełnoziarnistego pieczywa. Podajemy z plasterkami rzodkiewki i/lub ogórka. Przed podaniem kanapkę możemy posypać pestkami dyni.

> **UWAGA:** z powodu przewlekłego zapalenia tarczycy nie tolerujesz laktozy? Kanapki zjedz z większą ilością warzyw i na przykład grillowaną na suchej patelni papryką. Zrezygnuj z pasty budwigowej, a kanapkę polej odrobiną zimno tłoczonego oleju lnianego lub rzepakowego.

UWAGA: jeśli pieczywo nie jest świeże, możesz je przed podaniem zgrillować z jednej strony na suchej patelni.

KAROLINA: *Zdaniem dr Johanny Budwig (autorki diety budwigowej) połączenie zimno tłoczonego oleju lnianego z chudym twarogiem uruchamia procesy biochemiczne umożliwiające szybkie wchłanianie kwasów tłuszczowych w przewodzie pokarmowym. A na tym chorym na hashimoto zdecydowanie zależy. Do pasty dodaliśmy poprawiającego trawienie kminku i szczyptę podkręcającej metabolizm ostrej papryki. Całość podajemy z dobrej jakości pełnoziarnistym pieczywem na zakwasie, ostrą rzodkiewką i bogatymi w selen pestkami.*

Muesli z omega-3

porcja **DLA 1–2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **5 MINUT**

- 50 g płatków owsianych (przy nietolerancji glutenu, która może towarzyszyć hashimoto, wybierz te bezglutenowe)
- garść poszatkowanych orzechów włoskich
- 1 łyżka jagód goji
- 4–5 poszatkowanych suszonych niesiarkowanych moreli
- 1 szklanka wody
- 1 łyżka świeżo mielonych nasion chia
- 1–2 łyżeczki naturalnego miodu

Wszystkie składniki (poza świeżo mielonymi nasionami chia i miodem) zalewamy wodą. Odstawiamy do napęcznienia na noc. Podajemy ze świeżo mielonymi nasionami chia i miodem.

> **UWAGA:** aby to muesli zjeść na śniadanie, namocz składniki wieczorem. Rano wystarczy, że dodasz świeżo mielone nasiona chia, polejesz miodem i gotowe.

MACIEK: *To śniadanie idealnie wpisuje się w poranny jadłospis osoby chorej na niedoczynność tarczycy. Po pierwsze jest ekspresowe. Po drugie, smaczne. Po trzecie, po brzegi wypełnione wartościami odżywczymi. Błonnik zawarty w nasionach chia i płatkach owsianych poprawia trawienie. Daje też uczucie sytości na dłuższy czas. Magnez z płatków uspokaja (możemy z niego w pełni skorzystać, bo płatki nie są poddane obróbce termicznej). Kwasy omega-3 działają przeciwzapalnie (ważne przy zapaleniu tarczycy).*

Muesli na przemianę materii

porcja **DLA 1 OSOBY** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **15 MINUT**

- 3 łyżki pełnoziarnistych płatków jęczmiennych (lub bezglutenowych owsianych, jeśli cierpisz na nietolerancję glutenu, która może towarzyszyć hashimoto)
- 200 ml mleka roślinnego (na przykład owsianego lub ryżowego)
- 2–3 łyżki świeżo mielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka jagód goji

- owoce do podania (do wyboru): maliny, borówki, truskawki lub inne sezonowe owoce

Płatki zalewamy na noc mlekiem roślinnym. Rano dodajemy siemię lniane, mieszamy i odstawiamy na 10 minut. Podajemy z wybranymi owocami.

KAROLINA: *Spowolniony metabolizm jest bolączką wszystkich zmagających się z niedoczynnością tarczycy i hashimoto. Większość składników tego muesli ma za zadanie temu przeciwdziałać, a jednocześnie sprzyjać utracie zbędnych kilogramów. Mamy więc bogate w błonnik i kwasy omega-3 siemię lniane. Dostarczające stałej porcji energii i wysuszające płatki jęczmienne. Do tego bogate w antyoksydanty jagody goji i wybrane owoce sezonowe. Zgodnie z ajurwedą sezonowość jest bardzo ważna, jeśli chcesz powrócić do równowagi i uzdrowić swoją tarczycę.*

Zdaniem dietetyczki

Czy wiesz, że jagody goji zawierają więcej beta-karotenu niż marchew? To ważny składnik u osób z chorobą Hashimoto, bo mają one zaburzoną przemianę karotenu w witaminę A. Ponadto jagody goji mają więcej żelaza niż szpinak, selen, cynk, magnez i wapń. Jak wykazały badania, polisacharyd (cukier długołańcuchowy) w nich zawarty ma silne działanie zwiększające odporność!

Sałatka owocowa

- dojrzały ananas pokrojony w kostkę
- maliny
- borówki
- jagody goji
- garstka świeżo mielonych nasion chia
- garść poszatkowanych orzechów włoskich
- naturalny miód do polania

Wszystkie składniki łączymy.

MACIEK: *Ta sałatka to zastrzyk energii z samego rana. Ananas rozgrzewa i dzięki bromelinie poprawia trawienie, a tym samym wchłanianie składników odżywczych. Redukuje obrzęki. Maliny nie tylko korzystnie wpływają na wątrobę (ważne w przypadku problemów z gruczołem tarczycy), ale również oczyszczają krew. Do tego orzechy włoskie i nasiona chia bogate w nieocenione w przypadku hashimoto przeciwzapalne kwasy omega-3. Całość z dodatkiem najbardziej wskazanej substancji słodzącej – osuszającego i rozgrzewającego miodu.*

Upma z kaszy kukurydzianej

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 25 MINUT**

- 1 łyżka dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowej roboty)
- 1/2 drobno poszatkowanej średniej wielkości cebuli
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 drobno poszatkowany ząbek czosnku
- 1 marchewka pokrojona w drobną kostkę
- 1 łodyga selera naciowego pokrojona w plasterki
- 1 mała czerwona papryka pokrojona w drobną kostkę
- ziarenka z jednej kolby kukurydzy (okrojone ostrym nożem; opcjonalnie)
- 50 g kaszki kukurydzianej
- 1–2 łyżeczki dobrej jakości mieszanki curry w proszku (bez glutaminianu sodu)
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 500 ml wody
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- sok z cytryny do smaku
- poszatkowana natka pietruszki (opcjonalnie)

Na tłuszczu podsmażamy cebulę i imbir pomieszany z czosnkiem. Po około 2 minutach, kiedy wydobędzie się aromat, dodajemy resztę składników (bez soli, soku z cytryny i natki pietruszki). Dokładnie mieszamy i doprowadzamy do wrzenia. Następnie zmniejszamy ogień do minimum. Przykrywamy pokrywką i gotujemy pod przykryciem, aż kasza zgęstnieje, a warzywa będą ugotowane al dente. Doprawiamy solą i sokiem z cytryny. Możemy podać z poszatkowaną natką pietruszki.

KAROLINA: *To przepis na upmę (tradycyjnie podaje się ją na śniadanie w Indiach) z „Jedzenia, które leczy”, naszej książki całościowo poświęconej medycynie ajurwedyjskiej. Tak się składa, że w przypadku*

niedoczynności tarczycy ajurweda również daje precyzyjne wskazówki. Dieta powinna być przede wszystkim wysuszająca i delikatnie (szczególnie latem) rozgrzewająca. Ma redukować nadmiar doszy kapha (składającej się z wody i ziemi). Ta pikantna i rozgrzewająca upma, która na dodatek przygotowana jest z kaszki kukurydzianej (dobre zboże dla kapha) to nie tylko smaczne śniadanie, ale również pomysł na lunch.

Przykłady innych wiosenno-letnich śniadań:

Zielony shake na przebudzenie – do jego przygotowania użyj awokado, owoców sezonowych i oczyszczających listków natki kolendry, liści ulubionej sałaty (ale nie szpinaku) lub pokrzywy. Do shake'a możesz również dorzucić łyżkę świeżo mielonego siemienia lnianego. Jeśli jest za mało słodki, dodaj trochę naturalnego miodu.

Jaglanka z owocami sezonowymi – kaszę jaglaną ugotuj w trzy razy większej ilości wody. Dodaj mleko roślinne (najlepiej owsiane, ale nie sojowe). Gotuj jeszcze chwilę i podaj z miodem oraz wybranymi owocami sezonowymi. Osuszająca kasza jaglana od czasu do czasu (wbrew obiegowym opiniom) dobrze wpisuje się w menu osób chorych na niedoczynność tarczycy i hashimoto.

Sałata z grillowanymi warzywami i kiełkami – liście ulubionej sałaty (nie szpinaku) podaj z grillowaną na suchej patelni papryką pokrojoną na cienkie paski i cukinią pokrojoną w plasterki (warzywa opiekamy, aż będą miękkie i przypieczone). Podaj z rzodkiewką i kiełkami lucerny lub rzodkiewki. Całość polej miodowym winegretem przyrządzonym na zimno tłoczonym oleju rzepakowym lub lnianym oraz posyp pestkami dyni.

MENU WIOSENNO-LETNIE | OBIADY

Letni makaron z groszkiem

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30 MINUT**

- około 300 g makaronu z brązowego ryżu typu penne lub spaghetti (szczególnie w przypadku nietolerancji glutenu, która może towarzyszyć hashimoto) lub pełnoziarnistego orkiszowego ugotowanego al dente w dobrze osolonej wodzie
- 3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 2–3 poszatkowane szalotki
- 1–2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 1 drobno poszatkowana czerwona papryczka chili (z pestkami lub bez; opcjonalnie; nie używamy w przypadku zespołu jelita drażliwego, który może wynikać z hashimoto)
- 1 łyżeczka drobno poszatkowanego lub utartego w moździerzu zielonego pieprzu z zalewy (dostępny w większości supermarketów)
- 150 g młodej marchewki pokrojonej w plasterki
- 2 gałązki selera naciowego pokrojonego w plasterki
- 150 g groszku cukrowego lub świeżego zielonego groszku
- 2 łyżki dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 200 ml wrzątku
- 1–2 łyżki płatków drożdżowych
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 100 g dobrej jakości pokruszonego miękkiego sera koziego (opcjonalnie; nie w przypadku nietolerancji laktozy, która może wynikać z hashimoto)

Na oliwie podsmażamy szalotki, czosnek i chili, aż się delikatnie zeszklą. Dodajemy zielony pieprz, młodą marchewkę i seler naciowy. Całość podsmażamy przez około 5 minut na dużym ogniu. Często mieszamy. Uważamy, aby nie przypalić warzyw. Dodajemy groszek. Podsmażamy jeszcze chwilę. Dodajemy sos sojowy, a następnie makaron. Wlewamy wrzątek. Dodajemy płatki drożdżowe. Całość podgrzewamy jeszcze chwilę, aby składniki się połączyły i utworzyły sos. Dokładnie i delikatnie mieszamy. Podajemy ze świeżo mielonym pieprzem. Możemy też posypać rozkruszonym serem kozim.

KAROLINA: *„Wiesz, jaki jest najczęstszy błąd osób borykających się z nadwagą, która wynika z niedoczynności tarczycy?” – zapytała mnie Hania, dietetyczka, z którą współpracujemy przy „Zdrowej tarczycy”. „Głodzenie się, a tym samym niedoborowa dieta i mordercze treningi, które jeszcze bardziej spowalniają metabolizm” – dodała po chwili. Nasz makaron zapewni uczucie sytości i dostarczy cennych składników pokarmowych. Przede wszystkim podniesie poziom energii i poprawi nastrój, bo świetnie smakuje.*

Tabule z komosą ryżową i ziołami

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30 MINUT**

- 100 g ugotowanej w lekko osolonej wodzie i zgodnie z instrukcją na opakowaniu komosy ryżowej (może być trójkolorowa)
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 50 g kiełków na patelnię
- poszatkowane zioła (w sumie 1 duży pęczek), na przykład natka pietruszki i/lub natka kolendry, i/lub koperek, i/lub mięta
- nasionka z połowy granatu
- 1/3 ogórka pokrojonego w kostkę
- 1/2 czerwonej papryki pokrojonej w drobną kostkę
- 1 drobno poszatkowana papryczka chili (z pestkami lub bez; nie używamy w przypadku zespołu jelita drażliwego, który może wynikać z hashimoto)
- 2 łyżki zimno tłoczonego oleju rzepakowego, lnianego lub z lnianki
- sok z cytryny do smaku
- świeżo mielony pieprz do smaku

Wszystkie składniki mieszamy.

> **UWAGA:** nie lubisz mięty ale najchętniej do wszystkiego dodawałbyś kolendry? Do przygotowania poniższego tabule możesz użyć ulubionej kombinacji ziół (wybieraj z powyżej opisanych) w dowolnych proporcjach.

MACIEK: *Zaburzenia flory jelitowej, problemy trawienne, stany zapalne i... problemy z odtruwaniem organizmu – to tylko część dolegliwości wynikających z zapalenia i niedoczynności tarczycy. To tabule zostało skomponowane, aby im przeciwdziałać. Komosa ryżowa nie tylko rozgrzewa. Stanowi również bardzo dobre źródło żelaza, wapnia, fosforu i witamin z grupy B. Natka kolendry oczyszcza, podobnie jak natka pietruszki, która dostarcza dodatkowo żelaza. Do tego bogaty w przeciwzapalne kwasy omega-3 zimno tłoczony olej i gotowe.*

Pieczone warzywa z sosie szpinakowo-kolendrowym

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40–45 MINUT**

- 300 g marchewki pokrojonej w grubsze słupki
- 400 g obranych ziemniaków pokrojonych w ćwiartki
- 200 g obranego i pokrojonego w grube plastry topinamburu
- 2 czerwone papryki pokrojone w większą kostkę
- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka kurkumy
- 2 szczypty nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- kiełki fasolki mung do podania

SOS SZPINAKOWO-KOLENDROWY:

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego w ziarenkach
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1–2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki dobrej jakości przyprawy curry w proszku (bez szkodliwych dodatków, między innymi glutaminianu sodu)
- 125 g młodych listków szpinaku
- 1/2 szklanki wody
- 1 duży pęczek natki kolendry
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- sok z 1/2 limonki
- 2 szczypty skórki otartej z limonki
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 1/2 szklanki mleka owsianego

Warzywa obtaczamy w oliwie, przyprawach i soli. Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 230 st. C z termoobiegiem. Pieczemy około 25–30 minut, aż będą miękkie i przypieczone. Warzywa polewamy sosem szpinakowo-kolendrowym. Przed podaniem posypujemy kiełkami fasolki mung.

W międzyczasie przygotowujemy sos: na oliwie podsmażamy kmin rzymski, aż wydobędzie się aromat, a ziarenka lekko ściemnieją. Uważamy, aby go nie przypalić. Dodajemy zmieszany imbir

z czosnkiem. Podsmażamy, aż wydobędzie się aromat. Dodajemy przyprawę curry, szpinak i wlewamy wodę. Dusimy szpinak pod przykryciem, aż stanie się miękki. Szpinak z resztą składników miksujemy na jednolity sos.

WARTO WIEDZIEĆ

Szpinak, tak jak pozostałe zielone warzywa liściaste, zawiera goitrogeny, które zmniejszają wchłanianie hormonów tarczycy. Jeżeli mamy za wysokie TSH, nie można jeść ich za dużo. Wiadomo jednak, że ograniczenie wchłaniania zachodzi przy porcji aż 0,5 kg jedzonej codziennie! Najwięcej tych związków wydziela się podczas krojenia, więc nie rozdrabniajmy szpinaku...

KAROLINA: *Inspiracją do wykonania tego dania było „green dragon curry" w warszawskiej restauracji Wegeguru (dawniej Wegemama). Pieczone warzywa w delikatnym sosie szpinakowo-kolendrowym bardzo dobrze wpisują się w menu osoby chorej na tarczycę. Topinambur przeciwdziała insulinooporności, która często występuje u osób z hashimoto. Natka kolendry oczyszcza organizm, a szpinak ma mnóstwo budującego krew i wzmacniającego odporność chlorofilu. Jednak z jego ilością, podobnie jak z innymi zielonolistnymi nie należy przesadzać...*

„Risotto” ze szpinakiem

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40–45 MINUT**

- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 3 drobno poszatkowane szalotki
- 2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 3 gałązki selera naciowego pokrojone w plasterki
- 1/2 (około 70 g) dużej marchewki startej na tarce o grubych oczkach
- 70 g amarantusa
- 130 g pęczaku
- około 800 ml wrzątku

- 250 g listków najlepiej młodego szpinaku
- 1/3 szklanki wody
- 1 płaska łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 łyżka sosu sojowego dobrej jakości (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 1/3 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej
- świeżo mielony pieprz do smaku

DODATKI (OPCJONALNIE):

- miękki kozi ser (nie, jeśli masz nietolerancję laktozy, która może towarzyszyć hashimoto)
- sparzony i obrany ze skórki pomidor pokrojony w kostkę
- 1 łyżka płatków drożdżowych do posypania

Na tłuszczu pod przykryciem dusimy szalotki, czosnek, seler i marchewkę (około 7 minut). Co jakiś czas mieszamy i uważamy, aby nie przypalić warzyw. Dodajemy amarantus i pęczak. Wlewamy taką ilość wrzątku (około 500 ml), aby przykryć całość 1–2-centymetrową warstwą wody. Gotujemy pod przykryciem, aż ziarna wchłoną większość płynu. Wówczas wlewamy pozostałe 300 ml wrzątku. Zdejmujemy pokrywkę. Często mieszamy. W międzyczasie dokładnie umyty szpinak (jeśli używamy większych liści, kroimy je na mniejsze kawałki) dusimy pod przykryciem z dodatkiem 1/3 szklanki wody. Uduszony szpinak miksujemy na jednolity mus. Szpinak dodajemy do prawie ugotowanego „risotta”. Następnie dodajemy sól, sos sojowy, gałkę muszkatołową i pieprz. Gotowe risotto podajemy z dodatkami.

MACIEK: *Osoby chore na niedoczynność tarczycy często eliminują z diety rośliny zawierające kwas szczawiowy. My zarówno w życiu, jak i w diecie jesteśmy zwolennikami równowagi. Dlatego w naszym menu, zgodnie z zaleceniami Hani, szpinak pojawia się, ale nie częściej niż 3 razy w tygodniu. Jego właściwości oczyszczające krew z toksyn są szczególnie korzystne dla borykających się z ich nadmiarem chorych na*

przewlekłe zapalenie tarczycy. Do tego osuszający i niezwykle odżywczy amarantus połączony z pęczakiem (najbardziej wartościowa postać jęczmienia). Jeśli nie masz nietolerancji laktozy, do tego „risotto" możesz też dodać miękkiego świeżego sera koziego.

Bazyliowe risotto z fetą (lub bez fety)

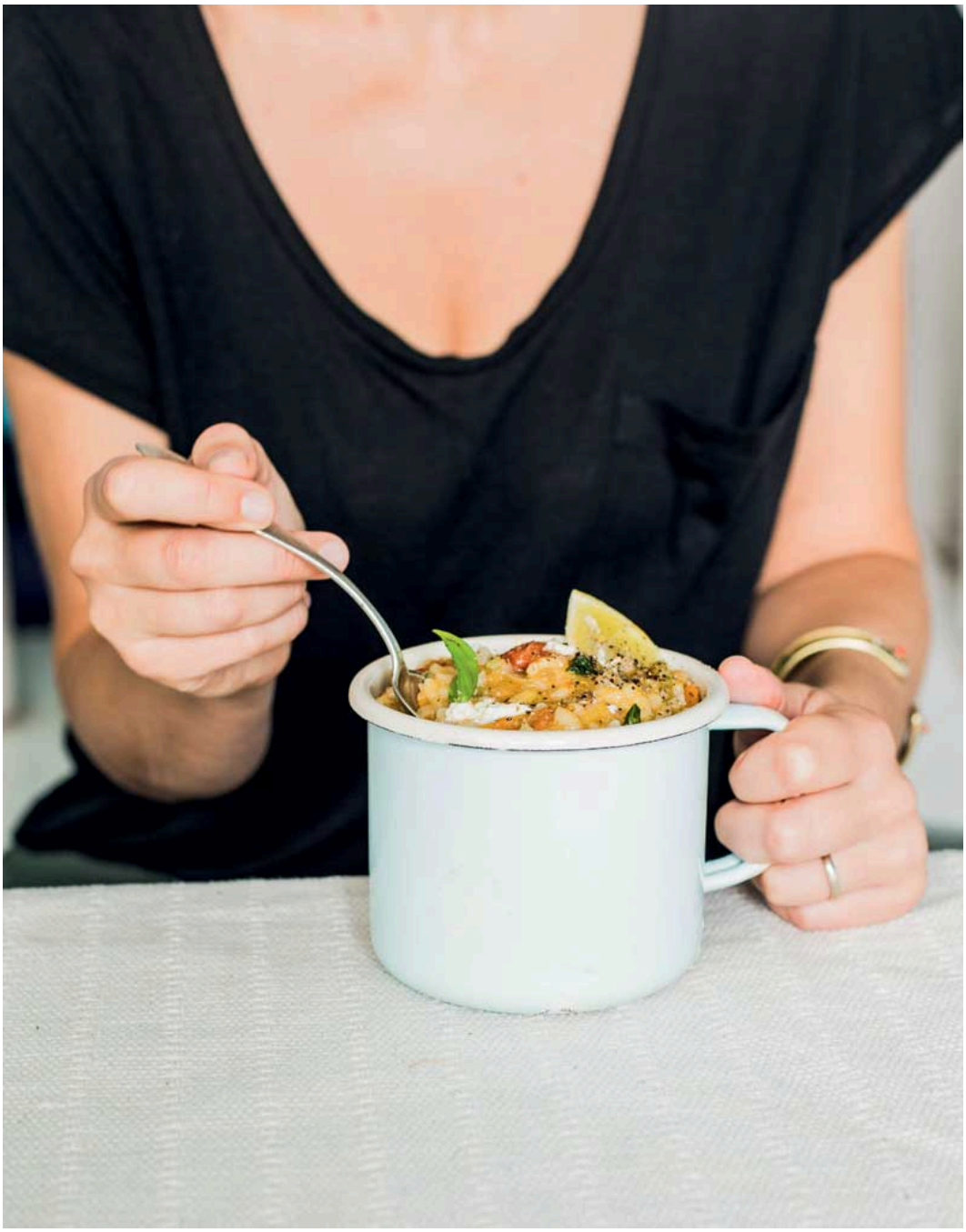
porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30–40 MINUT**

- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka masła klarowanego dobrej jakości (najlepiej domowego)
- 3 drobno poszatkowane szalotki
- 2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 2 gałązki selera naciowego pokrojone w plasterki
- 1 biała część pora pokrojona w plasterki
- 1/2 (około 70 g) dużej marchewki startej na tarce o dużych oczkach
- 70 amarantusa
- 130 g ryżu arborio
- 1 l wrzątku
- 200 g pomidorków koktajlowych (sparzonych i obranych ze skórki)
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 łyżka dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 1 łyżeczka oregano
- 1–2 łyżki płatków drożdżowych
- szczypta skórki otartej z cytryny
- sok z cytryny do smaku
- świeżo mielony pieprz do smaku
- listki z jednej doniczki bazylii
- rozkruszona feta do przybrania (nie przy nietolerancji laktozy, która może towarzyszyć hashimoto)

Na tłuszczu pod przykryciem dusimy szalotki, czosnek, seler, por i marchewkę. Co jakiś czas mieszamy, aby nie przypalić warzyw. Dodajemy amarantus i ryż. Dokładnie mieszamy i wlewamy taką ilość wrzątku, aby przykrył 1–2-centymetrową warstwą składniki. Całość gotujemy na średnim ogniu. Często mieszamy. Kiedy amarantus z ryżem wchłoną większość płynu, wlewamy kolejną porcję wrzątku (tak aby przykrył składniki 1–2-centymetrową warstwą). Risotto gotujemy do

momentu, w którym ziarenko ryżu arborio po rozgnieceniu między palcami będzie miało jeden biały punkcik w środku (na początku ma trzy). Pod koniec gotowania dodajemy pozostałe składniki (za wyjątkiem fety i bazylii). Gotujemy jeszcze chwilę, aby smaki się połączyły. Gotowe risotto powinno mieć półpłynną konsystencję, ale ziarenka ryżu powinny pozostać al dente. Na zakończenie dodajemy listki bazylii. Dokładnie mieszamy i zdejmujemy z ognia. Risotto podajemy z rozkruszoną fetą (opcjonalnie).

KAROLINA: *Połączenie bardzo odżywczego amarantusa ze zbożem mniej obfitującym w wartości odżywcze (jak biały ryż arborio) zapewnia komplet aminokwasów egzogennych, czyli wszystkich, które musimy dostarczyć sobie z pożywieniem. Jest to istotne w przypadku osób cierpiących na niedoczynność tarczycy, które są na diecie wegetariańskiej (lub wegańskiej). Dlaczego? Powinny one zredukować w menu przede wszystkim ilość soi (w tym tofu), ale również innych roślin strączkowych, które stanowią bardzo dobre roślinne źródło białka.*



Raita z fasolką i ogórkami

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30 MINUT**

- 200 g żółtej fasolki szparagowej pokrojonej na mniejsze kawałki
- 1/2 długiego, zielonego ogórka pokrojonego w kostkę

SOS JOGURTOWY:

- 1 łyżka masła klarowanego dobrej jakości (najlepiej domowego)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego w ziarenkach
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1–2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 3 poszatkowane szalotki
- 1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 szczypty świeżo startej gałki muszkatołowej
- 400 ml dobrej jakości jogurtu naturalnego (bez szkodliwych dodatków, między innymi mleka w proszku) lub mleka kokosowego dobrej jakości (w przypadku nietolerancji laktozy, która może towarzyszyć hashimoto; minimum 75% miąższu kokosowego, bez szkodliwych dodatków)
- sok z cytryny do smaku
- 1 poszatkowany pęczek koperku
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- świeżo mielony pieprz do smaku

DO PODANIA:

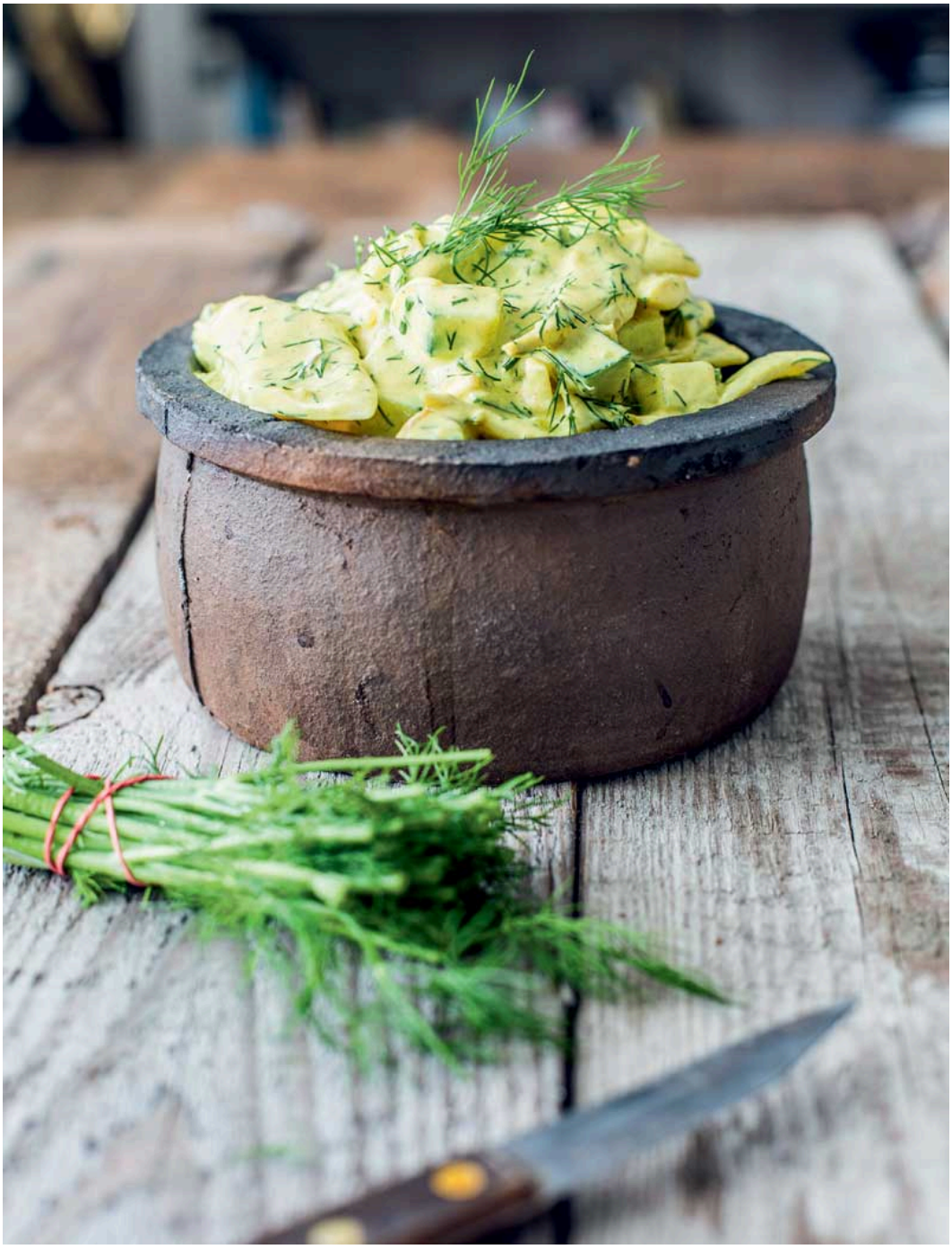
- 100–150 g ryżu Basmati (najlepiej brązowego) ugotowanego zgodnie z instrukcją na opakowaniu

Żółtą fasolkę gotujemy na parze, aż będzie al dente (około 15–20 minut). Fasolkę łączymy z ogórkiem i sosem jogurtowym. Podajemy z ryżem Basmati.

Przygotowujemy sos jogurtowy: na tłuszczu podsmażamy kmin rzymski, aż wydobędzie się aromat, a nasionka lekko zbrązowieją. Dodajemy imbir zmieszany z czosnkiem. Podsmażamy, aż wydobędzie się aromat. Uważamy, aby nie przypalić przypraw. Dodajemy szalotki i podsmażamy pod przykryciem, aż się zeszklą. Dodajemy cynamon, kurkumę i gałkę. Zdejmujemy z ognia. Dodajemy 2 łyżki jogurtu

i dokładnie mieszamy. Po chwili dodajemy resztę jogurtu i wszystkie pozostałe składniki.

MACIEK: *Lekki, fermentowany nabiał jest dobrym źródłem bakterii probiotycznych dla osób borykających się z zespołem jelita drażliwego (często towarzyszy hashimoto). Mogą z niego korzystać wszyscy, którzy przy okazji nie mają problemu z nietolerancją laktozy. Według ajurwedy dieta osób z niedoczynnością gruczołu tarczowego powinna być rozgrzewająca i lekko wysuszająca. Dlatego wychładzającą naturę nabiału zrównoważyliśmy podnoszącymi temperaturę przyprawami. Ta raita doskonale komponuje się z pełnoziarnistym ryżem Basmati.*



Makaron z czosnkiem, bobem i rukolą

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 20 MINUT**

- około 300 g pełnoziarnistego makaronu orkiszowego lub makaronu z brązowego ryżu typu penne lub spaghetti (w przypadku nietolerancji glutenu, która może towarzyszyć hashimoto) ugotowanego al dente w osolonej wodzie
- 3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 4 drobno poszatkowane szalotki
- 3–4 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 1 łyżeczka drobno poszatkowanego zielonego pieprzu konserwowego (dostępny w większości supermarketów)
- 1 drobno poszatkowana zielona papryczka chili (z pestkami lub bez; opcjonalnie; nie dodawaj w przypadku zespołu jelita drażliwego, który może towarzyszyć hashimoto)
- 150 g najlepiej sparzonych, obranych ze skórki i przekrojonych na pół pomidorków koktajlowych
- 150 g cukinii pokrojonej w kostkę
- 1/2 szklanki wody z gotowania makaronu
- około 1 szklanka wrzątku
- około 100–150 g ugotowanego i obranego bobu
- około 100 g grubo poszatkowanej rukoli
- świeżo mielony pieprz do smaku
- garść uprażonych na złoty kolor na suchej patelni pestek słonecznika

W trakcie kiedy makaron się gotuje, na oliwie podsmażamy szalotki na złoty kolor. Dodajemy czosnek, pieprz, chili, pomidorki i cukinię. Podsmażamy przez około 5 minut. Cały czas mieszamy, aby składniki się nie przypaliły. Wlewamy wodę z gotowania makaronu. Dodajemy odcedzony makaron. Wlewamy taką ilość wrzątku, aby makaron stał się bardziej soczysty (dzięki wodzie utworzy się sos). Doprawiamy świeżo mielonym pieprzem. Podajemy posypany bobem. Przed podaniem posypujemy też rukolą.

KAROLINA: *To jeden z moich ulubionych, szybkich i prostych wiosennych lunchów. Czosnek i chili mają zadanie podkręcić metabolizm. Czarny pieprz osusza nadmiar śluzu, a pestki słonecznika*

dostarczają selenu. Do tego rozgrzewające i delikatnie ostre listki rukoli, które podobnie jak rzodkiewka odtruwają oraz dobrze wpływają na zastój wątroby.

Dyniowe gnocchi

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 25 MINUT**

- 400 g obranej i pokrojonej w kostkę dyni piżmowej
- 100 g mąki ryżowej
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej
- 1/2 płaskiej łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 2 szczypty świeżo startej gałki muszkatołowej
- mąka ryżowa do podsypywania
- tłuszcz do wysmarowania parownika

MASŁO SZAŁWIOWE:

- 1 łyżka dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowej roboty)
- 1/2 łyżeczki suszonej lub 1 łyżeczka poszatkowanych listków świeżej szałwii
- 2 drobno poszatkowane ząbki czosnku

PROSTA SAŁATKA Z RUKOLI:

- 100 g rukoli
- pęczek pokrojonych w plasterki rzodkiewek
- 1–2 dobrej jakości ogórki małosolne pokrojone w plasterki
- 1–2 łyżki zimno tłoczonego oleju rzepakowego, lnianego lub z lnianki
- sok z cytryny do smaku

Dynię parujemy około 8–10 minut, aż będzie miękka. Przekładamy ją do miski i natychmiast dodajemy mąkę ryżową. Ugniatamy dynię z mąką tłuczkiem do ziemniaków. Dodajemy skrobię kukurydzianą, sól i gałkę muszkatołową. Dokładnie mieszamy. Na gładki blat lub na stolnicę wysypujemy trochę mąki ryżowej. Przekładamy około 2 łyżki ciasta, z którego podsypując mąką, formujemy wałek. Kroimy go na kawałki wielkości dość dużych kopytek. Tak postępujemy z całą masą. Gnocchi przekładamy do wysmarowanego tłuszczem parownika. Parujemy je

około 8–10 minut, aż będą miękkie. Po przekrojeniu nie powinny mieć posmaku surowej mąki. Gnocchi podajemy z masłem szałwiowym i prostą sałatką z rukoli.

Przygotowujemy masło szałwiowe: na lekko rozgrzanym tłuszczu podduszamy czosnek z szałwią, aż się zeszkli. Uważamy, aby ich nie przypalić.

Przygotowujemy sałatkę: wszystkie składniki mieszamy.

MACIEK: *Kiedy Jagoda z Karolą, moje córki, przyjeżdżają do nas na weekend, testuję na nich niektóre dania. Przepis jest udany, gdy na twarzy przynajmniej jednej z nich pojawia się uśmiech i prosi o dokładkę. Te gnocchi z „Pary w kuchni" (naszej książki w całości poświęconej kuchni parowanej) przypadły do gustu mojej starszej córce. Byłem zaskoczony, bo są zdecydowanie lżejsze od oryginału. Dynia, zgodnie z ajurwedą (ale również ze współczesną dietetyką) jest jednym z najzdrowszych warzyw. Jest sycąca dzięki zawartości dużej ilości skrobi. Mimo to jest niskokaloryczna i lekkostrawna! Dynia zawiera także dużo błonnika i doskonale reguluje pracę jelit. Gotowana na parze będzie zwarta i smaczna.*

Przykłady innych wiosenno-letnich obiadów:

Parowany fenkuł z młodymi ziemniakami i koperkiem – to szybki, prosty i bardzo delikatny obiad. Parowany fenkuł i młode ziemniaki

polej zimno tłoczonym olejem rzepakowym, lnianym lub z lnianki. Fenkuł możesz posypać też dobrej jakości mieszanką curry w proszku i skropić sokiem z cytryny. Ziemniaki posyp koperkiem. Jeśli jesz ryby, do obiadu możesz dodać ugotowaną na parze rybę morską (w przypadku hashimoto nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu).

Kitchari z fasolką mung lub mung dalem – proste indyjskie risotto z ryżu i mung dalu (obrana z łupinki fasolka mung). Można je również przyrządzić z czerwonej soczewicy lub zwykłej fasolki mung. Ta ostatnia nie tylko odżywia, ale również oczyszcza. Na maśle klarowanym podsmaż kmin rzymski i kurkumę. Dodaj dobrze wypłukany ryż Basmati i fasolkę mung (lub trudniej dostępny mung dal; proporcja 1:1). Zalej na początku dwa razy większą ilością wody. Dodaj nierafinowaną sól do smaku. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do minimum. Gotuj, aż fasolka mung będzie bardzo miękka, a kitchari będzie miało konsystencję przypominającą gęstą zupę. W trakcie gotowania dolewaj wrzątku. Kitchari możesz podać z niewielką ilością masła klarowanego w towarzystwie dobrej jakości ogórków małosolnych lub pikli z marchewki (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 84), lub pikli z cukinii (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 89), lub pokrojonych na małe kawałki pikli nuka (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 86).

> **UWAGA:** jeśli przyrządzasz kitchari z fasolką mung, namocz ją na noc i przepłucz.

Sałatka z komosy ryżowej i grillowanych warzyw – ugotuj komosę na sypko. Połącz z upieczonymi w piekarniku z dodatkiem oliwy z pierwszego tłoczenia szalotkami, różnymi rodzajami papryki i cukinią. Podaj z poszatkowaną pietruszką i koperkiem. Przed podaniem możesz skropić zimno tłoczonym olejem rzepakowym, lnianym lub z lnianki

i polać sokiem z cytryny. Z sałatką bardzo dobrze komponuje się kawałek parowanej ryby morskiej.

> **UWAGA:** twoja niedoczynność tarczycy wynika z hashimoto? Ryby morskie nie powinny się pojawiać na twoim talerzu częściej niż 2–3 razy w tygodniu.

MENU WIOSENNO-LETNIE | KOLACJE

Warzywny makaron z pesto z pestek

porcja **DLA 1–2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **15 MINUT**

- 1 średniej wielkości cukinia
- 1 średniej wielkości marchewka
- 1 łyżka zimno tłoczonego oleju rzepakowego
- 1–2 łyżki pikantnego pesto z pestek (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 94)
- 1 łyżka płatków drożdżowych do posypania
- sok z cytryny do smaku

Z marchewki i cukinii przy użyciu obieraczki do warzyw przygotowujemy warzywne „tagliatelle”. Parujemy je około 2 minuty (cukinia), 3–4 minuty (marchewka). „Tagliatelle” powinno być ugotowane, ale pozostać al dente. Warzywne „tagliatelle” podajemy z zimno tłoczonym olejem, pikantnym pesto z pestek i płatkami drożdżowymi. Doprawiamy sokiem z cytryny do smaku.

> **UWAGA:** jesz ryby, a twoja niedoczynność tarczycy nie jest powiązana z hashimoto? Do tego makaronu możesz zjeść kawałek ryby morskiej ugotowany na parze.

WARTO WIEDZIEĆ

Uwielbiasz parmezan za jego umami? My również, ale najczęściej po jego spożyciu mamy problemy trawienne. Dlatego ostatnio w naszej kuchni królują płatki drożdżowe. Ich umami dorównuje parmezanowi lub sosowi sojowemu. Na dodatek płatki drożdżowe nie podrażniają

układu pokarmowego i dostarczają witamin z grupy B, czyli tych które niezbędne są do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

MACIEK: *Niedobór selenu może prowadzić do niedoczynności tarczycy. Orzechy brazylijskie są jego genialnym źródłem. Jednak te dostępne w Polsce pochodzą z Peru lub Boliwii! A tam gleby ubogie są w selen... Orzechy brazylijskie dodatkowo są wysokoenergetyczne oraz mają bardzo dużo kwasów omega-6. Zaburzony stosunek omega-6 do omega-3 czyni je prozapalnymi. Dlatego w Polsce, aby uzupełnić niedobory selenu, sięgaj po nasze, swojskie pestki słonecznika i dyni. Na ich bazie przygotowujemy lekko pikantne pesto. Później wystarczy już tylko ugotować na parze warzywny makron i delikatna, lekka letnia kolacja gotowa!*

Prawie jak „kurkowa” z idli

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30–40 MINUT**

- 2 łyżki dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowej roboty) lub oliwy z pierwszego tłoczenia
- 250 g włoszczyzny startej na tarce o grubych oczkach (pora kroimy w plasterki)
- 2–3 poszatkowane szalotki
- 1 l wody
- 100 g zielonej lub żółtej fasolki szparagowej obranej i przekrojonej na pół
- 3 łyżki komosy ryżowej (najlepiej trójkolorowej)
- 3 łyżki dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 100 ml mleka owsianego
- 1 duży poszatkowany pęczek koperku
- świeżo mielony pieprz do smaku

DO PODANIA:

- 1–2 łyżki zimno tłoczonego oleju rzepakowego
- idli z brązowego ryżu i czarnej soczewicy (opcjonalnie; patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 106)

Na maśle klarowanym pod przykryciem dusimy włoszczyznę i szalotkę (przez około 10 minut). Co jakiś czas mieszamy, uważamy, aby nie przypalić warzyw. Wlewamy wodę. Dodajemy fasolkę szparagową i komosę. Całość gotujemy pod przykryciem na średnim ogniu, aż komosa i fasolka będą miękkie, a zupa zgęstnieje. Dodajemy sos sojowy, płatki drożdżowe i mleko owsiane. Doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy jeszcze około 2 minuty, aby smaki się połączyły. Dodajemy koperek i świeżo mielony pieprz do smaku. Zupę podajemy z zimno tłoczonym olejem. Możemy ją zjeść z idli z brązowego ryżu i czarnej soczewicy.

KAROLINA: *Uwielbiasz grzyby leśne, ale po ich zjedzeniu czujesz się ciężko? Przewlekłemu zapaleniu tarczycy często towarzyszą dolegliwości jelitowe i niestrawność. Dlatego w naszej „kurkowej” grzybowy smak*

uzyskaliśmy dzięki połączeniu włoszczyzny, sosu sojowego i płatków drożdżowych. Ta poprawiająca pracę tarczycy zupa smakowała nawet naszym dzieciom...

Kukurydza z zielonym chili

porcja **DLA 3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 20 MINUT**

- 1 łyżka dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowego)

- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1–2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 1 drobno poszatkowana zielona papryczki chili (z pestkami lub bez; nie używamy w przypadku zespołu jelita drażliwego, który może towarzyszyć hashimoto)
- 2 kukurydze okrojone z kolby ostrym nożem
- 2 zielone papryki pokrojone w paski
- 2/3 szklanki wody
- 1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego
- 1/2 łyżeczki kardamonu w proszku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 2 szczypty nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- sok z cytryny do smaku
- poszatkowana natka kolendry

Imbir mieszamy z czosnkiem. Tak powstałą pastę podsmażamy na tłuszczu, aż wydobędzie się aromat. Dodajemy chili, kukurydzę i papryki. Wlewamy wodę i dodajemy pozostałe przyprawy w proszku. Doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum. Dusimy pod przykryciem, aż kukurydza i papryka będą miękkie oraz wchłoną większość płynu. Dodajemy sól himalajską i sok z cytryny do smaku. Podajemy posypane natką kolendry.

MACIEK: *Według ajurwedy u podstawy niedoczynności i zapalenia tarczycy leży nierównowaga doszy kapha (składającej się z wody i ziemi). Okazuje się, że zarówno kukurydza, jak i chili przeciwdziałają owej nierównowadze. Na dodatek połączone z czosnkiem, kardamonem, cynamonem cejlońskim i słodką papryką nie tylko rozgrzewają, podkręcają metabolizm, ale również doskonale smakują. Poszatkowana natka kolendry zwiększa właściwości oczyszczające tego dania...*

Parowana babka jęczmienno-ziemniaczana

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40 MINUT**

BABKA JĘCZMIENNO-ZIEMNIACZANA:

- 100 g pełnoziarnistych płatków jęczmiennych
- 200 ml wrzątku
- 3 drobno poszatkowane szalotki
- 250 g startego na tarce o drobnych oczkach ziemniaka
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka oleju ryżowego
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- 1 łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 łyżka sosu sojowego dobrej jakości (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- 1/2 poszatkowanego pęczka koperku
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- tłuszcz (na przykład olej ryżowy) do wysmarowania foremki

SAŁATA Z CUKINIĄ:

- 100 g liści ulubionej sałaty (na przykład rukoli, rzymskiej)
- 1/2 średniej cukinii pokrojonej obieraczką do warzyw na paski przypominającej tagliatelle
- 1/2 marchewki startej na tarce o grubych oczkach
- 4-5 rzodkiewek pokrojonych w plasterki

DRESSING (WINEGRET):

- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka naturalnego miodu
- 1 łyżeczka musztardy sarepskiej
- 2–3 łyżki zimno tłoczonego oleju lnianego, z lnianki lub rzepakowego

Przygotowujemy babkę: płatki jęczmienne zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do namoczenia na około 10–15 minut. Namoczone płatki mieszamy z resztą składników. Przekładamy do wysmarowanego tłuszczem płaskiego naczynia, które mieści się w naszym parowarze.

Parujemy około 20–25 minut, aż będzie ugotowana (nie będzie posmaku surowego ciasta). Gotową babkę podajemy z prostą sałatą z cukinią.

Przygotowujemy sałatę z cukinią: wszystkie składniki podajemy polane dressingiem.

Przygotowujemy dressing: sok z cytryny dokładnie mieszamy z miodem i musztardą. Następnie cienką strużką wlewamy wybrany zimno tłoczony olej. Cały czas mieszamy, tak aby powstała jednolita emulsja.

Zdaniem dietetyczki

Ziemniaki najlepiej jeść lekko ostudzone. Dlaczego? Wtedy powstaje w nich tak zwana skrobia oporna. Ta ostatnia jest ważna u osób z insulinoopornością, która często towarzyszy problemom z tarczycą. Śmiało więc poniższą parowaną babkę można zjeść, nawet gdy przestygnie!

KAROLINA: *To jeden z bardziej zaskakujących i zarazem moich ulubionych przepisów w „Zdrowej tarczycy”. Ajurweda zaleca ziemniaki (najlepiej gotowane lub parowane) w przypadku niedoczynności tarczycy. Podobnie jak delikatnie osuszający jęczmień. Ta babka bardzo dobrze komponuje się z bogatą w kwasy omega-3 (dzięki dodatkowi zimno tłoczonego oleju) prostą sałatą z cukinią.*

Pieczone bataty z lekkim leczo

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **30 MINUT**

- 2 średniej wielkości bataty przekrojone na pół i nacięte wzdłuż oraz poprzek ostrym nożem
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- ostra papryka w proszku do smaku

LEKKIE LECZO:

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 2–3 poszatkowane szalotki
- 1/2 dużego pora pokrojonego w plasterki (tylko biała część)
- 2 czerwone papryki pokrojone w kostkę
- 2 łyżki wody
- pół szklanki passaty pomidorowej (bez kwasku cytrynowego; najlepiej ze szklanej butelki)
- 1/2 średniej cukinii pokrojonej w kostkę
- 2–3 dobrej jakości ogórki kiszone pokrojone w plasterki
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżka zimno tłoczonego oleju rzepakowego
- poszatkowana natka pietruszki do podania

Bataty skrapiamy oliwą i oprószamy ostrą papryką w proszku. Pieczemy w temperaturze 230 st. C z termoobiegiem, aż będą przyrumienione i miękkie (około 20 minut). Bataty podajemy z lekkim leczo.

Przygotowujemy leczo: na oliwie pod przykryciem dusimy szalotki, pora i paprykę. Co jakiś czas mieszamy, aby nie przypalić warzyw. Po około 5 minutach dodajemy 2 łyżki wody. Dokładnie mieszamy i dusimy przez następne 5 minut. Dodajemy passatę, cukinię i ogórki kiszone. Całość dusimy jeszcze 5–10 minut. Na koniec dodajemy wędzoną paprykę, sól i świeżo mielony pieprz. Delikatnie mieszamy i zdejmujemy z ognia. Przed podaniem skrapiamy olejem rzepakowym i posypujemy natką pietruszki.

MACIEK: *Odżywcze, bogate w beta-karoten bataty bardzo dobrze wpisują się w jadłospis osób chorych na hashimoto. Są słodkie, ale mają niższy indeks glikemiczny niż tradycyjne ziemniaki. Ajurweda nazywa je nawet rasajaną, czyli pokarmem, który podnosi poziom energii*

i przedłuża młodość. Do naszych pieczonych batatów przygotowaliśmy lekkie warzywne leczo z bogatymi w bakterie probiotyczne ogórkami kiszonymi.

Letnia jarzynowa z komosą

porcja **DLA 3–4 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40–45 MINUT**

- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1–2 gałązki rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego rozmarynu
- 3 poszatkowane szalotki
- 1–2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 300 g włoszczyzny startej na tarce o grubych oczkach (białą część pora kroimy w plasterki)
- 1,5 l wody
- 3 łyżki komosy ryżowej
- 3 łyżki czerwonej soczewicy lub mung dalu (fasolki mung pozbawionej łupinki; dostępna online)
- 100 g fasolki szparagowej pokrojonej na mniejsze kawałki
- 100 g cukinii pokrojonej w kostkę
- 250 ml passaty pomidorowej (bez dodatku kwasku cytrynowego; najlepiej ze szklanej butelki)
- 1 łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 łyżka dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)

DO PODANIA:

- poszatkowana natka pietruszki
- 1 łyżka (na porcję) zimno tłoczonego oleju lnianego, z lnianki lub rzepakowego

Na tłuszczu podsmażamy gałązkę rozmarynu lub suszony rozmaryn, aż wydobędzie się aromat. Dodajemy szalotkę i podsmażamy, aż się zeszkli. Dodajemy czosnek i podsmażamy, aż wydobędzie się aromat. Dodajemy włoszczyznę i dusimy pod przykryciem około 7 minut. Co jakiś czas mieszamy, aby nie przypalić warzyw. Wlewamy wodę. Dodajemy komosę, soczewicę i fasolkę. Gotujemy, aż soczewica będzie miękka. Dodajemy cukinię i passatę. Gotujemy jeszcze 5 minut, aby smaki się połączyły. Dodajemy sól. Podajemy z poszatkowaną natką

pietruszki. Przed podaniem polewamy wybranym zimno tłoczonym olejem.

KAROLINA: *Nie jestem w stanie policzyć, ile wariacji letnich jarzynowych przygotowaliśmy do naszych książek. Każda, choć pozornie podobna, jest jednak zupełnie inna. Poniższa jarzynowa z komosą jest bogata w białko (dzięki soczewicy), a u osób chorych na hashimoto rośnie trochę zapotrzebowanie na ten składnik odżywczy. Dodatek natki pietruszki zwiększa wchłanianie żelaza z soczewicy, a passata wzbogaca o likopen, bardzo silny przeciwutleniacz.*

> **UWAGA:** jesz ryby, a u podłoża twojej niedoczynności tarczycy nie leży hashimoto? Do tego lekkiego azjatyckiego makaronu możesz dorzucić kawałek ulubionej parowanej ryby morskiej (wówczas nie dodawaj do dania parowanego tofu).

Lekki azjatycki makaron

porcja **DLA 1–2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 20 MINUT**

- 1 średniej wielkości marchewka
- 1 średniej wielkości cukinia
- 1 zmiażdżony pęd trawy cytrynowej pokrojony na większe kawałki (opcjonalnie)
- 2–3 listki limonki kaffir lub skórka otarta z 1 limonki (opcjonalnie)
- 100 g naturalnego tofu pokrojonego w plastry (opcjonalnie; tylko jeśli poziom TSH nie jest wysoki; wybieraj tofu z genetycznie niemodyfikowanej soi)
- 1 łyżka zimno tłoczonego oleju rzepakowego, lnianego lub z lnianki
- 1/2 łyżeczki świeżo startego imbiru
- 1 czubata łyżeczka gomasio z glonami (lub bez) (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 83; w przypadku hashimoto do gomasio nie dodawaj glonów)
- sok z limonki do smaku
- 1 drobno poszatkowana czerwona papryczka chili (z pestkami lub bez; nie dodawaj w przypadku zespołu jelita drażliwego, który może towarzyszyć hashimoto)
- poszatkowana natka kolendry do podania

Z marchewki i cukinii przy użyciu obieraczki do warzyw przygotowujemy warzywne „tagliatelle”. Tofu (opcjonalnie; ułożone na trawie cytrynowej i listkach limonki lub otartej skórce z limonki) gotujemy na parze około 8–10 minut, marchewkę 3 minuty, a cukinię około 2 minuty. Warzywa powinny być al dente. Warzywny „makaron” łączymy z pozostałymi składnikami. Na wierzchu układamy plastry tofu (jeśli użyliśmy go do przygotowania tego dania).

MACIEK: *Choć nigdy nie jadłem ceviche, jestem w stanie sobie wyobrazić, jak smakuje. Wydaje mi się, że przypomina trochę poniższe danie. Połączenie gomasio z glonami (lub bez), poszatkowanej natki kolendry, zimno tłoczonego oleju bogatego w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i imbiru jest idealne dla osób zarówno ze zwykłą niedoczynnością tarczycy, jak i hashimoto. Warto dodać, że omega-3 i imbir mają właściwości przeciwzapalne. Z kolei tofu (powinno się*

pojawiać w twojej diecie nie częściej niż 3 razy z tygodniu, gdy poziom TSH nie jest zbyt wysoki) jest świetnym źródłem białka, wapnia i żelaza!

Przykłady innych wiosenno-letnich kolacji:

Letnia sałatka z kiełków – do jej przyrządzenia użyj kiełków na patelnię podsmażonych na 1 łyżce oliwy z pierwszego tłoczenia. Tak przygotowane kiełki połącz z pokrojoną w małą kostkę czerwoną i żółtą papryką, ogórkiem, zimno tłoczonym olejem rzepakowym, lnianym lub z lnianki, sokiem z cytryny i pestkami słonecznika.

Sałata z pieczonymi szparagami – szparagi upiecz z odrobiną oliwy. Podaj z ulubioną mieszanką sałat (bez szpinaku, ale z rukolą), awokado, czerwoną papryką. Całość polej zimno tłoczonym olejem rzepakowym, lnianym lub z lnianki i sokiem z cytryny. Podaj posypane pestkami słonecznika lub dyni. Jeśli nie dolega ci nietolerancja laktozy, możesz sałatę zjeść z pokruszonym świeżym, miękkim i dobrej jakości serem kozim.

Krem ze szparagów z płatkami drożdżowymi – startą na tarce grubych oczkach włoszczyznę i poszatkowane szalotki uduś na oliwie z masłem klarowanym. Dodaj szparagi, kilka obranych, pokrojonych w kostkę ziemniaków i całość zalej wrzątkiem. Gotuj, aż warzywa będą miękkie. Dodaj trochę dobrej jakości sosu sojowego, świeżo mielonego pieprzu i płatków drożdżowych (maksymalnie 2 łyżki na porcję dla 2–3 osób). Zupę możesz zabielić mlekiem owsianym. Zmiksuj na jednolity krem. Podaj skropiony zimno tłoczonym olejem rzepakowym, lnianym lub z lnianki.

MENU WIOSENNO-LETNIE | PRZEKĄSKI

Carpaccio z rzodkiewki

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 20 MINUT**

- pęczek pokrojonych w cienkie plasterki rzodkiewek

MARYNATA:

- 3 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka naturalnego miodu
- 1 łyżka zimno tłoczonego oleju z lnianki, lnianego lub rzepakowego
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 drobno poszatkowana papryczka chili (z pestkami lub bez; opcjonalnie; nie dodajemy w przypadku zespołu jelita drażliwego, który może towarzyszyć hashimoto)

DO PODANIA:

- garść uprażonych na suchej patelni pestek słonecznika
- kiełki rzodkiewki, buraka lub lucerny

Przygotowujemy marynatę: wszystkie składniki mieszamy.

Rzodkiewki zalewamy marynatą i odstawiamy na 15 minut. Plasterki rzodkiewek układamy na dużym talerzu. Skrapiamy marynatą, posypujemy uprażonymi pestkami słonecznika i wybranymi kiełkami.

KAROLINA: *Rzodkiewka obok rukwi wodnej, fasolki mung, kiełków czy selera naciowego jest jednym z warzyw wskazanych przy zastoju wątroby. A jak już pisaliśmy, źle działająca wątroba rzutuje bardzo na tarczycę. Nasze carpaccio przygotowaliśmy z przyspieszającego*

metabolizm i oczyszczającego octu jabłkowego, rozgrzewającego miodu i bogatego w omega-3 oleju.

Pieczone szparagi z płatkami drożdżowymi i pestkami dyni

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 15 MINUT**

- pęczek zielonych szparagów pozbawionych stwardniałych końcówek
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- płatki drożdżowe do posypania
- garść pestek dyni do posypania

Szparagi obtaczamy w oliwie. Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Posypujemy solą. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 st. C z termoobiegiem, aż będą przyrumienione i al dente (około 12–15 minut). Gotowe szparagi posypujemy płatkami drożdżowymi i pestkami słonecznika.

MACIEK: *Szparagi są lekko rozgrzewające, gorzkawe i cierpkie. Słowem – świetnie nadają się do zrównoważenia nadmiaru żywiołu wody i ziemi, który stoi za niedoczynnością tarczycy (i hashimoto). Zawierają asparaginę, która wspomaga usuwanie wody przez nerki i przeciwdziała obrzękom. Pestki dyni są dobrym źródłem zarówno selenu, jak i magnezu.*

Galaretka z malinami i melisą

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **10 MINUT (PLUS 30 MINUT ZASTYGANIA)**

• 300 ml dobrej jakości soku jabłkowego (nie z koncentratu)
• 1/2 łyżeczki agaru w proszku
• 2 łyżki jagód goji
• garstka malin
• garstka listków melisy

Sok mieszamy z agarem. Dodajemy jagody goji. Całość doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum. Gotujemy na małym ogniu przez około 7 minut. Maliny i listki melisy układamy w szklanych małych naczynkach. Gorącą galaretkę przelewamy do naczynek. Odstawiamy do schłodzenia na około 30 minut. Po tym czasie galaretka powinna zastygnąć.

KAROLINA: *Agar to wywar z alg, który ma niezwykłe właściwości oczyszczające. Ta „niepozorna galaretka" absorbuje metale ciężkie, substancje radioaktywne i oczyszcza jelita. Maliny korzystnie wpływają na wątrobę, wzbogacają i oczyszczają krew z toksyn. Na dodatek regulują układ pokarmowy i obniżają poziom cholesterolu. Melisa uspokaja, a jagody goji są doskonałym źródłem antyoksydantów, które pomagają zmniejszyć stan zapalny. Mamy więc lekką, niskoenergetyczną przekąskę, którą najlepiej jest zjeść do południa.*

Krem orzechowy z owocami

porcja **DLA 3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **10 MINUT**

- 100 g orzechów włoskich
- 100 ml mleka owsianego
- 1 płaska łyżka naturalnego miodu

DO PODANIA:

- owoce sezonowe, na przykład maliny, truskawki, borówki etc.

Orzechy, mleko i miód miksujemy na jednolity krem. Dzielimy go na porcje i podajemy z owocami sezonowymi.

MACIEK: *Orzechy włoskie mają nie tylko właściwości przeciwzapalne, ale również odżywiają nadnercza. Na ich bazie przyrządziliśmy ekspresowy krem orzechowy. Bardzo dobrze komponuje się z owocami sezonowymi.*

Shake z pokrzywą

- 1/2 obranego i pokrojonego w kostkę dojrzałego ananasa
- sok z 1 pomarańczy (najlepiej ekologicznej)
- duża garść listków młodej pokrzywy

Wszystkie składniki miksujemy do uzyskania jednolitego shake’a.

KAROLINA: *Pokrzywa jest bez wątpienia naszym rodzimym superpokarmem. Oczyszcza krew, jest antidotum na niedokrwistość, wzmacnia organizm, zwiększa liczbę czerwonych krwinek i poziom hemoglobiny. Na dodatek niweluje obrzęki, które często towarzyszą tej chorobie. Pokrzywę połączyliśmy z rozgrzewającym i poprawiającym trawienie oraz metabolizm (dzięki bromelinie) ananasem.*

MENU JESIENNO-ZIMOWE | ŚNIADANIA

Parowane gruszki z komosianką

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30 MINUT**

KOMOSIANKA:

- 100 g dobrze wypłukanej komosy ryżowej
- 200 ml wody
- szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 4–5 drobno pokrojonych niesiarkowanych suszonych moreli
- 2–3 goździki
- 1 płaska łyżeczka cynamonu cejlońskiego
- 2/3 szklanki mleka owsianego
- naturalny miód do podania

parowane gruszki:

- 2 gruszki przekrojone na pół i pozbawione gniazd nasiennych
- 6 goździków

Przygotowujemy komosiankę: komosę ryżową z wodą, solą, morelami, goździkami i cynamonem doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum i gotujemy pod przykryciem, aż kasza wchłonie wodę i będzie miękka. W razie potrzeby dolewamy trochę wrzątku. Dodajemy mleko owsiane. Gotujemy jeszcze chwilę, aż kasza wchłonie mleko. Do ugotowanej kaszy dodajemy masło klarowane. Kaszę podajemy z parowanymi gruszkami. Całość polewamy naturalnym miodem.

Przygotowujemy parowane gruszki: po kilka goździków wkładamy w każdą połówkę gruszki (w miejsce gniazda nasiennego). Gruszki

parujemy około 10–15 minut, aż będą miękkie.

KAROLINA: *Czy wiesz, że gruszki są świetnym roślinnym źródłem jodu? Tego pierwiastka osobom chorym na zwykłą niedoczynność tarczycy nigdy dość (a taka ilość cierpiącym na hashimoto nie zaszkodzi). To właśnie niedobór jodu jest jedną z przyczyn niedoczynności. Do ugotowanych na parze gruszek przygotowaliśmy odżywczą, rozgrzewającą, ale lekką komosiankę, która zapewni stały przypływ energii przez dłuższy czas. Całość podkręciliśmy rozgrzewającym i poprawiającym termogenezę poposiłkową (produkcję ciepła w organizmie) cynamonem cejlońskim i rozgrzewającymi, ostrymi oraz pobudzającymi goździkami.*

Gryczanka

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 20–25 MINUT**

- 50 g dobrze wypłukanej kaszy gryczanej niepalonej (najlepiej ekologicznej)
- 250 ml wody
- garść niesiarkowanych suszonych śliwek
- 1 łyżka jagód goji
- 1/2 pokrojonej w kostkę dużej gruszki
- 3 goździki
- naturalny miód do smaku
- garść poszatkowanych orzechów włoskich

Wszystkie składniki (oprócz orzechów i miodu) doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum i gotujemy, aż ziarenka kaszy będą rozgotowane i miękkie. Kiedy gryczanka trochę przestygnie, dosładzamy ją miodem do smaku. Podajemy posypane poszatkowanymi orzechami włoskimi.

MACIEK: *Kasza gryczana jest znana ze swoich właściwości rozgrzewających i osuszających. Ma też wyższą zawartość żelaza niż większość zbóż (a niedoczynność tarczycy często wiąże się z niedokrwistością). Dobrze sprawdza się więc nie tylko w trakcie przeziębienia i grypy, ale również u osób borykających się z zapaleniem lub niedoczynnością tarczycy. Jednak konwencjonalne uprawy gryki często opryskuje się Roundupem, rakotwórczym herbicydem, który wycofywany jest z całej Unii Europejskiej! Dlatego warto wybierać ekologiczną, certyfikowaną kaszę...*

Grzanki z pastami

trudność: **ŁATWE** czas przygotowania 1 pasty: **OKOŁO 15–20 MINUT**

PASTA Z PESTEK:

- 1/2 szklanki pestek słonecznika
- 1/2 szklanki suszonych pomidorów z zalewy
- 1/4 szklanki wody
- nierafinowana sól do smaku (najlepiej himalajska lub morska bez antyzbrylacza)
- sok z 1/2 cytryny
- świeżo mielony pieprz do smaku

lub

pASTA Z PIECZAREK I SIEMIENIA:

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 3 drobno poszatkowane szalotki
- 200 g pokrojonych w plasterki pieczarek
- 1 szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- 1 łyżka sosu sojowego dobrej jakości (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 2 łyżki złotego siemienia lnianego
- szczypta nierafinowanej soli
- świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowujemy pastę z pestek: pestki słonecznika prażymy na złoty kolor na suchej patelni. Uważamy, aby ich nie przypalić. Cały czas mieszamy. Wszystkie składniki mielimy w blenderze z metalowym ostrzem na jednolitą pastę. Jeśli jest za gęsta wlewamy trochę więcej wody (niż w przepisie) i mielimy dalej. Pastą smarujemy kromki chleba. Kanapki podajemy z wybranymi dodatkami.

Przygotowujemy pastę z pieczarek: na tłuszczu dusimy szalotki i pieczarki ze szczyptą soli. W trakcie duszenia dodajemy majeranek, pieprz ziołowy i sos sojowy. W międzyczasie na suchej patelni prażymy na złoty kolor pestki słonecznika. Pestki i siemię lniane mielimy w młynku do kawy lub w przystawce do ręcznego blendera z metalowym ostrzem na drobny proszek. Następnie wszystkie składniki miksujemy na jednolitą pastę. Podajemy ją na kromkach chleba z wybranymi dodatkami.

DO PODANIA:

- kromki pełnoziarnistego żytniego lub orkiszowego chleba na zakwasie (około 2 kromki na porcję) lub dobrej jakości bezglutenowego (na przykład gryczanego) pieczywa na zakwasie (w przypadku nietolerancji glutenu, która może towarzyszyć hashimoto)

- listki sałaty
- kawałki czerwonej lub zielonej papryki
- plasterki dobrej jakości kiszonego ogórka lub kiszone cukinie (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 89) i/lub pokrojone w cienkie plasterki pikle nuka (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 86), i/lub kiszone marchewki (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 84)
- gomasio z glonami (lub bez) do posypania kanapek (opcjonalnie; patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 83; w przypadku hashimoto do gomasio nie dodawaj glonów)

UWAGA: zależy ci na sprawnym przygotowaniu śniadania? Wybierz jedną pastę, której porcja wystarczy nie tylko dla ciebie, ale również męża/dzieciaków/koleżanek z pracy.

UWAGA: jeśli pieczywo nie jest świeże, możesz je przed podaniem zgrillować z jednej strony na suchej patelni.

KAROLINA: *Pełnoziarniste grzanki przygotowane z dobrej jakości chleba na zakwasie (możesz skorzystać z przepisu z rozdziału „PrzyGOTUJ się”) z bogatymi w selen, kwasy omega-3 (pasta z pieczarek dzięki zawartości siemienia lnianego) i rozgrzewające zioła pastami to śniadanie idealne do pobudzenia pracy tarczycy. Jest lekkie, ale sycące. Dostarczy sporej dawki energii na pierwszą część dnia.*

Owsianka z goji i pestkami dyni

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **20 MINUT**

- 100 g płatków owsianych (bezglutenowych, jeśli cierpisz na nietolerancję glutenu, która może towarzyszyć hashimoto)
- 400 ml wody
- 250 ml mleka owsianego
- 2 łyżki jagód goji
- 2 łyżki pestek dyni

DO PODANIA:

- naturalny miód (dodajemy, gdy owsianka przestygnie)

Płatki owsiane z wodą doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum i gotujemy około 3–4 minuty. Wlewamy mleko roślinne i dodajemy jagody goji oraz pestki dyni. Gotujemy kolejne 10 minut, aż płatki staną się miękkie i wchłoną większość płynu. Gdy owsianka przestygnie, dosładzamy ją miodem.

MACIEK: *Miska rozgrzewającej, bogatej w błonnik (płatki owsiane), selen (pestki dyni) i antyoksydanty (jagody goji) owsianki potrafi otworzyć oczy i poprawić nastrój nawet osobom borykającym się z jego silnymi wahaniami. Chcesz dosłodzić swój poranek? Użyj rozgrzewającego, ale również osuszającego i działającego bakteriobójczo naturalnego miodu.*

Kanapki z pastą z orzechów włoskich i papryki

porcja **DLA 3–4 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **20 MINUT**

PASTA Z ORZECHÓW WŁOSKICH I PAPRYKI:

- 350 g czerwonej papryki pokrojonej w paski
- 1 czerwona papryczka chili (z pestkami lub bez; opcjonalnie; nie używamy w przypadku zespołu jelita drażliwego, który może towarzyszyć hashimoto)
- 100 g orzechów włoskich (najlepiej świeżo łuskanych)

- 1 drobno poszatkowany ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka wody
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- sok z 1/2 cytryny
- kromki pełnoziarnistego żytniego lub orkiszowego chleba na zakwasie (około 2 kromki na porcję) lub dobrej jakości bezglutenowego (na przykład gryczanego) pieczywa na zakwasie (w przypadku nietolerancji glutenu, która może towarzyszyć hashimoto)

WARZYWA DO PODANIA (OPCJONALNIE):

- listki rukoli
- plasterki dobrej jakości ogórka kiszonego lub kiszonej cukinii (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 89)

Przygotowujemy pastę: paprykę pokrojoną w paski pieczemy pod przykryciem na suchej patelni, aż będzie dobrze przypieczona i miękka. Upieczoną paprykę z pozostałymi składnikami miksujemy do uzyskania w miarę jednolitej pasty. Pastą smarujemy kanapki i podajemy z wybranymi dodatkami.

> **UWAGA:** ta porcja pasty wystarcza dla 3–4 osób. Możesz jej też użyć kilkakrotnie.

> **UWAGA:** jeśli pieczywo nie jest świeże, możesz je przed podaniem zgrillować z jednej strony na suchej patelni.

KAROLINA: *Ta pasta to jeden z moich ulubionych bliskowschodnich przepisów. Jest szybka, prosta i zaskakująco smaczna. Dodatek bogatych w kwasy omega-3 orzechów włoskich nie tylko zwiększa jej właściwości przeciwzapalne, ale również przyspiesza metabolizm. Jeśli nie tolerujesz glutenu (co dość często zdarza się w przypadku hashimoto), do*

przygotowania tych kanapek użyj bezglutenowego, dobrej jakości chleba na zakwasie (na przykład gryczanego lub kukurydzianego). Absolutnie nie korzystaj z bezglutenowych koncentratów mąk!

Wytrawna komosianka

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40 MINUT**

- 2 łyżki oliwy
- 1/2 łyżeczki ziarenek kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu lub 1 łyżeczka świeżego
- 2 drobno poszatkowane szalotki lub 1 mała drobno poszatkowana cebula
- 1 mała pokrojona w drobną kostkę papryka (może być zielona, czerwona lub żółta)
- 1 średniej wielkości marchewka starta na tarce o grubych oczkach
- 1 łyżeczka dobrej jakości mieszanki curry w proszku (bez szkodliwych dodatków, między innymi glutaminianu sodu)
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 100 g komosy ryżowej
- 1/2 l wrzątku
- 1 płaska łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- sok z 1/2 cytryny
- poszatkowana natka pietruszki do podania
- świeżo mielony pieprz do smaku
- gomasio z glonami (lub bez) do posypania kanapek (opcjonalnie; patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 83; jeśli niedoczynność wynika z hashimoto, do gomasio nie dodajemy glonów)

Na oliwie podsmażamy kmin, aż delikatnie ściemnieje i wydobędzie się aromat. Uważamy, aby go nie przypalić. Dodajemy rozmaryn i szalotkę. Podsmażamy, aż szalotka się zeszkli. Dodajemy paprykę i marchewkę. Dodajemy pozostałe składniki (za wyjątkiem soku z cytryny i natki pietruszki). Całość doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum. Gotujemy pod przykryciem, aż komosa będzie miękka, a ziarenka wchłoną prawie cały płyn (około 25–30 minut). Doprawiamy sokiem z cytryny. Podajemy posypane poszatkowaną natką pietruszki. Możemy też posypać gomasio.

MACIEK: *„Ile rodzajów «owsianek» można zamieścić w jednej książce?!” – zastanawiała się sfrustrowana Karola, kiedy opracowywaliśmy przepisy do „Zdrowej tarczycy”. Okazuje się, że można sporo i na dodatek wszystkie mogą dobrze smakować. Powyższa swój unikatowy smak zawdzięcza dodatkowi rozmarynu, kminu rzymskiego, kurkumy i łagodnej, dobrej jakościowo mieszance curry w proszku. Warto dodać, że kurkuma jest jedną z najbardziej przeciwzapalnych przypraw. Dobrze jest ją łączyć ze świeżo mielonym pieprzem, bo to zwiększa jeszcze jej właściwości. Kupując mieszankę curry, zwróć szczególną uwagę, czy nie zawiera sztucznych dodatków, jak na przykład glutaminianu sodu.*

Kanapki z plastrami pieczonego buraka

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30 MINUT**

- 2 średniej wielkości buraki dobrze umyte i pokrojone w plastry o grubości około 5 mm
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1/2 łyżeczki czarnuszki
- szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 łyżka octu balsamicznego dobrej jakości
- kromki pełnoziarnistego żytniego lub orkiszowego chleba na zakwasie (około 2 kromki na porcję) lub dobrej jakości bezglutenowego (na przykład gryczanego) pieczywa na zakwasie (w przypadku nietolerancji glutenu, która może towarzyszyć hashimoto)

DODATKI (OPCJONALNIE):

- dobrej jakości miękki, świeży ser kozi (nie w przypadku nietolerancji laktozy, która może towarzyszyć hashimoto)
- listki rukoli
- gomasio z glonami (lub bez) do posypania kanapek (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 83; jeśli niedoczynność wynika z hashimoto, do gomasio nie dodajemy glonów)

Plastry buraków przekładamy do miski i dokładnie obtaczamy w oliwie, czarnuszce i soli. Przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 230 st. C z termoobiegiem. Pieczemy około 15–20 minut, aż plasterki będą miękkie i dość mocno przypieczone (ale nie spalone). Upieczone plasterki obtaczamy w occie balsamicznym. Na kromce chleba układamy ser (opcjonalnie), listki rukoli i obtoczone w occie balsamicznym plasterki buraka. Całość możemy posypać gomasio z glonami (lub bez).

> **UWAGA:** jeśli pieczywo nie jest świeże, możesz je przed podaniem zgrillować z jednej strony na suchej patelni.

KAROLINA: *Burak jest naszym „superfood”. Nie tylko oczyszcza i wzmacnia krew (między innymi dzięki zawartości żelaza), uspokaja, poprawia krążenie, ale również leczy zastój wątroby i inne dolegliwości związane z tym organem. Paul Pitchford w „Odżywianiu dla zdrowia” podkreśla, że zastój wątroby jest bardzo mocno powiązany z tarczycą zarządzającą między innymi szybkością spalania tłuszczów w organizmie. Gdy wątroba ulega zastojowi, może pojawić się nawet uczucie „guli w gardle”.*

Przykłady innych jesienno-zimowych śniadań:

Jajecznica z pełnoziarnistym pieczywem – jeśli jesz jajka (ze względu na zawartość jodu i selenu), to jajecznica na dobrej jakości maśle klarowanym posypana gomasio z glonami (lub bez) i kanapki z pieczywa pełnoziarnistego na zakwasie z ogórkiem kiszonym są dla ciebie odżywczym, prostym i dobrym śniadaniem.

> **UWAGA:** cierpisz na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto? Do gomasio nie dodawaj glonów.

Pełnoziarniste kanapki z chudym twarożkiem i łososiem – z chudego twarożku przygotuj pastę budwigową (dodając do niego zimno tłoczony olej lniany) i podaj z plastrami dobrej jakości wędzonego łososia (jeśli jesz ryby). Cierpisz na nietolerancję laktozy, która dość często (ale nie zawsze) idzie w parze z hashimoto? Zrezygnuj z pasty z twarożku. Podobnie jeśli u podstawy twojej niedoczynności tarczycy leży jej zapalenie, nie powinieneś zbyt często jeść bogatych w jod ryb morskich (nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu).

> **UWAGA:** twaróg ma właściwości wychładzające i zwiększa produkcję śluzu w organizmie (szczególnie zimą). Jeśli masz tendencję do przeziębień, grypy i jest ci wciąż zimno, po takie kanapki możesz sięgać wczesną jesienią, wiosną lub latem.

Idli z cukinią – na dobrej jakości maśle klarowanym uduś cukinię. Dodaj dobrej jakości mieszankę curry w proszku i sok z cytryny. Podaj z idli – ugotowanym na parze chlebkiem z fermentowanej soczewicy i ryżu (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 106).

MENU JESIENNO–ZIMOWE | OBIADY

Risotto z burakami

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40–50 MINUT**

- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 3 drobno poszatkowane szalotki
- 2–3 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 300 g włoszczyzny startej na tarce o grubych oczkach (por pokrojony w plasterki)
- 2 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 150 g buraka (około 1 średni, podłużny burak) pokrojony w dość drobną kostkę
- 100 g kaszy gryczanej niepalonej (najlepiej ekologicznej)
- 20 g amarantusa
- około 900 ml wrzątku
- 1 łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 łyżka sosu sojowego dobrej jakości (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżka płatków drożdżowych (opcjonalnie)
- sok z cytryny do smaku
- świeżo mielony pieprz do smaku
- poszatkowana natka pietruszki do podania

Na tłuszczu dusimy szalotki, aż się zeszklą. Dodajemy czosnek i po chwili włoszczyznę, liście laurowe oraz ziele angielskie. Całość dusimy na małym ogniu pod przykryciem (około 7 minut). Często mieszamy, tak

aby warzywa się nie przypaliły. Wsypujemy kaszę i amarantus. Wlewamy wrzątek. Gotujemy bez przykrycia na małym ogniu. Często mieszamy. W trakcie gotowania dodajemy sól, sos sojowy, majeranek, a pod koniec płatki drożdżowe. Doprawiamy świeżo mielonym pieprzem i sokiem z cytryny do smaku. Podajemy posypane natką pietruszki.

KAROLINA: *Kasza gryczana niepalona (i ekologiczna) ma zdecydowanie więcej wartości odżywczych niż palone ziarno. Osusza i rozgrzewa, więc jest idealnym zbożem dla osób cierpiących na hashimoto i niedoczynność tarczycy. Na dodatek jest dobrym źródłem magnezu. Do tego bogaty w białko błonnik i wysuszający amarantus, który z powodzeniem można nazwać superpokarmem oraz opisane już wcześniej odżywcze, oczyszczające krew buraki. Wszystko posypane pełnymi wartości odżywczych, ale nieaktywnymi płatkami drożdżowymi, po które mogą sięgać nawet osoby cierpiące na zakażenia bakteryjne. Słowem – twój jesienno-zimowy obiad doskonały.*

Barszcz z ryżowymi „uszkami”

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: średnie czas przygotowania: **OKOŁO 40–50 MINUT**

- 700 g obranych i startych na tarce o grubych oczkach buraków
- sok z 1/2 cytryny
- 3 liście laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 2–3 obrane ząbki czosnku
- 1,5 l wody
- 1 łyżka oleju ryżowego
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- zakwas buraczany (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 90) lub woda z dobrej jakości kapusty kiszonej do smaku
- sok z cytryny do smaku (opcjonalnie)

RYŻOWE „USZKA”:

- 2 łyżki oleju ryżowego
- 2–3 drobno poszatkowane szalotki
- 250 g pieczarek startych na tarce o grubych oczkach
- szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 100 g kiełków na patelnię
- 1 łyżka dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki wody
- świeżo mielony pieprz do smaku
- papier ryżowy (najlepiej kwadratowy)
- olej ryżowy do posmarowania parowaru

Starte buraki skrapiamy sokiem z cytryny. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, czosnek. Wlewamy wodę i olej ryżowy. Stawiamy na średnim ogniu i podgrzewamy około 30 minut (barszcz powinien być bardzo gorący, ale nie doprowadzony do wrzenia). Po tym czasie możemy odstawić go do wystygnięcia (nie jest to konieczne) i przecedzić. Doprawiamy solą, pieprzem, zakwasem buraczanym lub

wodą z kapusty kiszonej i sokiem z cytryny (opcjonalnie). Barszcz podajemy z „uszkami”.

Przygotowujemy uszka: na tłuszczu podsmażamy szalotkę z pieczarkami i szczyptą soli. Po około 5–7 minutach dodajemy kiełki na patelnię oraz sos sojowy. Podsmażamy kolejne 2 minuty. Wlewamy zmieszaną wodę z mąką ziemniaczaną. Cały czas mieszamy, tak aby nie powstały grudki. Kiedy masa zgęstnieje, zdejmujemy z ognia. Doprawiamy świeżo mielonym pieprzem. Na mokrej ściereczce kładziemy zmoczony w wodzie arkusz papieru ryżowego. Na 1/3 odległości od przedniej krawędzi kładziemy 1 łyżkę farszu. „Uszka” zwijamy jak gołąbki. Przekładamy do posmarowanego olejem parowaru. Gotujemy na parze, aż będą miękkie (około 3–4 minuty).

MACIEK: *„Doskonały” – to słowo przychodzi mi do głowy na myśl o tym barszczu z „uszkami”, które stanowią sporą konkurencję dla tych przygotowanych z białej pszennej mąki. Przewyższają oryginał nie tylko pod kątem wartości odżywczych, ale również szybkości przygotowania. Moim zdaniem nasze ryżowe dorównują wigilijnym również smakiem. Ten ekspresowy barszcz z ryżowymi „uszkami” możesz popijać na obiad i kolację.*

Dal z fasolki mung i pieczone warzywa korzeniowe

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40–45 MINUT**

- 150 g namoczonej na noc i dobrze wypłukanej fasolki mung
- około 400 ml wody

- 1 łyżka dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowej roboty)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 czubata łyżeczka świeżego startego na tarce o drobnych oczkach imbiru
- 1–2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki przyprawy garam masala (dobrej jakości kupnej lub domowej – patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 97)
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- sok z cytryny do smaku
- świeżo mielony pieprz do smaku
- poszatkowana natka pietruszki lub kolendry do podania

PIECZONE WARZYWA:

- 300 g (1 średniej wielkości) batat przecięty wzdłuż na pół
- 150 g obranej i pokrojonej na dość duże kawałki marchewki
- 150 g obranego i pokrojonego w dość grube „frytki” korzenia selera
- 150 g obranego i pokrojonego w grube plastry topinamburu
- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 płaska łyżeczka kurkumy

PIKANTNA SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DO PODANIA:

- 400 g drobno poszatkowanej kiszonej kapusty
- 1 łyżka syropu klonowego
- 1 łyżeczka ostrej papryki w proszku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- sok z cytryny do smaku

Fasolkę mung najlepiej jest ugotować w szybkowarze. Znacznie skraca to czas gotowania i pozwala naprawdę dobrze rozgotować fasolkę. Na maśle klarowanym podsmażamy kmin rzymski, aż wydobędzie się aromat. Dodajemy zmieszany imbir z czosnkiem i podsmażamy, aż wydobędzie się aromat. Uważamy, aby nie przypalić przypraw.

Przyprawy z tłuszczem łączymy z ugotowaną fasolką. Dodajemy kurkumę, garam masalę i sól. Doprawiamy sokiem z cytryny i świeżo mielonym pieprzem. Dal podajemy z pieczonymi warzywami i surówką z kiszonej kapusty. Przed podaniem posypujemy poszatkowaną natką pietruszki lub kolendry.

W trakcie, kiedy fasolka się gotuje, pieczemy warzywa: pokrojone warzywa przekładamy do miski i obtaczamy w oliwie oraz kurkumie. Przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200 st. C z termoobiegiem i pieczemy około 25–30 minut, aż warzywa będą przypieczone i miękkie w środku.

Przygotowujemy surówkę: wszystkie składniki mieszamy.

KAROLINA: *Strączki w nadmiarze nie powinny się pojawiać w twoim menu. Dlaczego? Zawierają izoflawony, które zaburzają proces wchłaniania hormonów tarczycy. Jeśli masz więc mocno podwyższone TSH, sięgaj po nie nie częściej niż 3 razy w tygodniu. Ze strączków najbardziej polecamy fasolkę mung. W ajurwedzie nazywana jest królową wszystkich roślin strączkowych. Nie tylko silnie odżywia, osusza, ale również odtruwa organizm i korzystnie wpływa na wątrobę. Co ciekawe, fasolka mung stosowana jest nawet w przypadku zatrucia ołowiem i pestycydami! A topinambur? Przeciwdziała insulinooporności – kolejnej chorobie często współtowarzyszącej zapaleniu tarczycy.*

Pietruszka z rozmarynem i kaszą gryczaną

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40 MINUT**

- 300 g korzenia pietruszki pokrojonego w grubsze słupki
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1–2 gałązki świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego
- szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- sok z cytryny do smaku
- 1/2 łyżeczki dobrej jakości przyprawy curry w proszku (bez szkodliwych dodatków, między innymi glutaminianu sodu)

KASZA GRYCZANA:

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 100 g kaszy gryczanej palonej (najlepiej ekologicznej)
- około 200 ml wrzątku
- 1/3 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)

SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO:

- 4–5 średniej wielkości, dobrej jakości ogórków kiszonych
- 1–2 łyżki oleju rzepakowego, lnianego lub z lnianki
- ocet jabłkowy do smaku
- pęczek poszatkowanej natki pietruszki
- czarna soczewica (opcjonalnie; jeśli elementem obiadu nie jest parowana ryba);
- 50 g czarnej soczewicy Beluga
- 150 ml wody

Pietruszkę obtaczamy w oliwie, rozmarynie i soli. Przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 st. C z termoobiegiem. Pieczemy około 15–20 minut, aż będzie przypieczona i miękka. Upieczoną pietruszkę skrapiamy sokiem z cytryny i oprószamy curry. Podajemy z kaszą gryczaną i sałatką.

Przygotowujemy kaszę gryczaną: na oliwie podsmażamy pestki słonecznika na złoty kolor. Uważamy, aby ich nie przypalić. Dodajemy kaszę i podsmażamy jeszcze chwilę. Wlewamy wrzątek i dodajemy sól. Doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum i gotujemy pod przykryciem, aż kasza będzie miękka, a ziarenka wchłoną wodę. W razie potrzeby dolewamy trochę wrzątku.

Przygotowujemy sałatkę: jeśli do sałatki dodajemy czarnej soczewicy Beluga, gotujemy ją w międzyczasie. Doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień do minimum i gotujemy pod przykryciem, aż

soczewica będzie miękka. Następnie wszystkie składniki sałatki mieszamy.

> **UWAGA:** jesz ryby, a twoja niedoczynność tarczycy nie wynika z hashimoto? Do tego dania możesz dodać kawałek ugotowanej na parze ulubionej ryby morskiej.

MACIEK: *Zarówno korzeń, jak i natka pietruszki dobrze równoważą organizm osoby chorej na niedoczynność tarczycy. Korzeń (jak spora część rosnących pod ziemią warzyw) rozgrzewa i pomaga usunąć zastój wątroby. Z kolei natka oczyszcza krew, wzmacnia nadnercza (bardzo istotne w chorobach tarczycy) i jest dobrym źródłem roślinnego żelaza (i warunkującej jego wchłanianie witaminy C). Jest lekko moczopędna, co pomaga pozbyć się chorym na niedoczynność tarczycy obrzęków. Do słodkiej, wręcz maślanej pieczonej pietruszki dodaliśmy orzechowej kaszy gryczanej z bogatymi w selen pestkami słonecznika.*

Makaron z dynią i czarną soczewicą

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40 MINUT**

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 500 g dyni Hokkaido pokrojonej w kostkę (ze skórką)
- 1/2 główki czosnku przeciętego na pół
- szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub niskosodowej morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 gałązka świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego
- 50 g czarnej soczewicy Beluga

- około 150 ml wody
- 250 g makaronu z brązowego ryżu typu penne lub spaghetti (szczególnie w przypadku nietolerancji glutenu, która może towarzyszyć hashimoto) lub pełnoziarnistego orkiszowego ugotowanego al dente

SOS:

- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 3 poszatkowane szalotki
- 1–2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 200 pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół
- 200 ml mleka owsianego
- 1 łyżka dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- świeżo mielony pieprz do smaku
- poszatkowany pęczek natki pietruszki

Dynię i czosnek obtaczamy w oliwie, rozmarynie i posypujemy solą. Przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 230 st. C z termoobiegiem. Pieczemy około 15–20 minut, aż dynia będzie przypieczona i miękka. W międzyczasie gotujemy pod przykryciem soczewicę, aż będzie miękka. Jeśli cała woda się wygotuje, a ziarenka nie będą miękkie, dolewamy trochę wrzątku i gotujemy do miękkości.

Przygotowujemy sos: na oliwie podsmażamy szalotki, aż się zeszklą. Dodajemy czosnek i po chwili pomidorki. Podsmażamy je chwilę. Dodajemy upieczoną dynię i ugotowaną soczewicę. Wlewamy mleko. Podgrzewamy, aż całość zgęstnieje. Delikatnie mieszamy. Doprawiamy sosem sojowym, solą i pieprzem. Dodajemy ugotowany al dente makaron. Całość delikatnie mieszamy. Przed podaniem posypujemy poszatkowaną natką pietruszki.

Zdaniem dietetyczki

Dynia to tak naprawdę owoc. Najzdrowszy na świecie! Ma bogactwo beta-karotenu. Jak już wspominałam to ważny składnik u osób z chorobą Hashimoto, bo mają zaburzoną przemianę karotenu w witaminę A...

KAROLINA: *Według ajurwedy słodki smak nie jest najbardziej zalecany w przypadku hashimoto i niedoczynności tarczycy. Jednym z wyjątków jest odżywcza, słodka dynia. Ta najstarsza nauka o zdrowiu zalicza ją nawet do rasajan, czyli pokarmów, które podnoszą poziom energii i przedłużają młodość. Nasz pełnoziarnisty makaron przygotowaliśmy z odrobiną czarnej soczewicy i poszatkowanym pęczkiem natki pietruszki.*

Parowana dynia z kaszą gryczaną

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30 MINUT**

PAROWANA DYNIA Z GLONAMI:

- 400–500 g dyni piżmowej pokrojonej w większą kostkę
- glony nori pokrojone na paski o szerokości kostki dyni (nie dodawaj w przypadku hashimoto)
- 1 łyżka dobrej jakości masła klarowanego

- gomasio z glonami (lub bez) do podania (jeśli niedoczynność wynika z hashimoto, do gomasio nie dodajemy glonów)

KASZA GRYCZANA Z PESTKAMI:

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 150 g kaszy gryczanej palonej (najlepiej ekologicznej)
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 300 ml wrzątku

DO PODANIA:

- pikantna surówka z kiszonej kapusty (patrz przepis str. 222) lub kiszone cukinie (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 89), lub kiszone marchewki (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 84), lub pokrojone na mniejsze kawałki pikle nuka (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 86)

Przygotowujemy parowaną dynię: każdą kostkę dyni zawijamy w delikatnie zwilżony pasek glonów nori (nie robimy tego w przypadku hashimoto). Tak przygotowaną dynię parujemy około 10–15 minut, aż dynia będzie miękka. Kostki dyni polewamy masłem klarowanym. Możemy je też posypać gomasio. Podajemy z kaszą gryczaną i wybranymi dodatkami.

Przygotowujemy kaszę z pestkami: na oliwie podsmażamy na złoty kolor pestki słonecznika. Dodajemy kaszę. Wlewamy wrzątek i dodajemy sól. Całość doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum. Gotujemy pod przykryciem, aż kasza będzie miękka, a ziarenka wchłoną całą wodę.

MACIEK: *Przeglądasz nasze menu i zastanawiasz się, czy nie brakuje w nim białka pochodzenia zwierzęcego? Dieta bogata w białko pochodzenia zwierzęcego jest niezalecana w stanach zapalnych, ale również w przypadku zwykłej niedoczynności tarczycy. Dlaczego? Ponieważ przy dłuższym stosowaniu zakwasza organizm i nasila doszę*

kapha, z której nadmiarem prawdopodobnie się borykasz. Nasza parowana dynia z glonami smakuje jak ryba, dostarcza jodu i bardzo dobrze komponuje się z kaszą gryczaną z pestkami oraz wybranymi kiszonymi dodatkami. Te ostatnie są z kolei bogate w bakterie probiotyczne.

Stir-fry indochinese

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **30–40 MINUT**

- 100 g kaszy gryczanej niepalonej (najlepiej ekologicznej)
- około 200 ml wody
- 1/3 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 2–3 łyżki oleju ryżowego
- 2 gwiazdki anyżu gwiaździstego
- 2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 3 łyżeczki obranego i drobno poszatkowanego imbiru
- 100 g marchewki pokrojonej w grubsze plasterki
- 100 g pokrojonych w plasterki gałązek selera naciowego
- 100 g pora pokrojonego w plasterki
- 150 g średnich pieczarek pokrojonych w ćwiartki
- 1 łyżka oleju z prażonych ziaren sezamu
- 1 płaska łyżeczka dobrej jakości mieszanki curry w proszku (bez szkodliwych dodatków, między innymi glutaminianu sodu)
- 50 g kiełków na patelnię
- 2 łyżki dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 100 g (2–3 średniej wielkości) dobrej jakości ogórka kiszonego pokrojonego w plasterki
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub słodu ryżowego
- sok z limonki do smaku
- poszatkowana natka pietruszki
- poszatkowana dymka

Kaszę z wodą i solą doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum i gotujemy pod przykryciem, aż kasza wchłonie cały płyn, a ziarenka staną się miękkie. W woku na mocno rozgrzanym oleju ryżowym podsmażamy gwiazdki anyżu, aż wydobędzie się aromat. Dodajemy poszatkowany czosnek i imbir. Podsmażamy na złoty kolor. Uważamy, aby ich nie przypalić. Dodajemy marchewkę. Podsmażamy

przez około 1 minutę. Dodajemy seler naciowy i podsmażamy około 1 minuty. Dodajemy por i pieczarki. Podsmażamy kolejne 1,5 minuty. Dodajemy olej sezamowy, mieszankę curry i kiełki na patelnię. Podsmażamy jeszcze około 30 s i dodajemy sos sojowy oraz ogórek kiszony. Dodajemy ugotowaną kaszę gryczaną i wybraną substancję słodzącą. Delikatnie mieszamy. Doprawiamy sokiem z limonki do smaku. Zdejmujemy z gazu. Na zakończenie dodajemy poszatkowaną natkę pietruszki i dymkę.

> **UWAGA:** pamiętaj, że fermentowany serek z soi (tofu), choć bardzo wartościowy, nie powinien pojawiać się w twoim menu częściej niż 3 razy w tygodniu i tylko wówczas, jeśli poziom TSH jest już w miarę ustabilizowany!

KAROLINA: *„Genialny...” – krzyknęłam, kiedy Maciek wpadł do pokoju z łyżeczką i poprosił, abym spróbowała. Miałam wrażenie, że jem danie, które łączy w sobie bliskie mojemu sercu tradycje – polską (kasza gryczana), indyjską (mieszanka curry w proszku) i wschodnioazjatycką (technika stir-fry i anyż gwiazdkowy). Ten stir-fry rozgrzeje, osuszy, podkręci metabolizm, oczyści (pietruszka), dostarczy probiotyków (ogórki kiszone), a nawet białka (kiełki na patelnię). I jak tu nie kochać takiego „swojskiego fusion”.*

Kluseczki z bulionem azjatyckim

porcja DLA 2–3 OSÓB trudność: średnie czas przygotowania: OKOŁO 30 MINUT

KLUSECZKI:

- 100 g naturalnego tofu (najlepiej wybieraj tofu z niemodyfikowanej genetycznie soi)
- 50 g pieczarek
- 50 g szalotek
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka sosu sojowego dobrej jakości (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)

AZJATYCKI BULION:

- 1–2 łyżki dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowego)
- 2 poszatkowane ząbki czosnku
- 2/3 łyżeczka startego na tarce o drobnych oczkach imbiru
- 1 poszatkowana szalotka
- 1 poszatkowana papryczka chili (z pestkami lub bez; nie używamy w przypadku zespołu jelita drażliwego, które może towarzyszyć hashimoto)
- 600 ml wrzątku
- 3 łyżeczki dobrej jakości (najlepiej ekologicznego) bulionu warzywnego
- 1 łyżka sosu sojowego dobrej jakości (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- 1/3 łyżeczki mielonej kozieradki
- sok z cytryny do smaku

DO PODANIA (OPCJONALNIE):

- około 100 g makaronu ryżowego (najlepiej z brązowego ryżu) przygotowanego zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- poszatkowana natka pietruszki

Przygotowujemy kluseczki: wszystkie składniki kluseczek miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Z masy formujemy kuleczki wielkości małego włoskiego orzecha. Będzie łatwiej, jeśli dłonie zwilżymy wodą. Kluseczki przekładamy do parownika, którego spód smarujemy tłuszczem. Parujemy około 12–15 minut, aż będą ugotowane. Podajemy je z azjatyckim bulionem. Jeśli jesteśmy bardzo głodni, możemy je zjeść

również z makaronem ryżowym. Całość przed podaniem posypujemy poszatkowaną natką pietruszki.

Przygotowujemy azjatycki bulion: na oleju podsmażamy na złoty kolor czosnek, imbir, szalotki i chili. Uważamy, aby ich nie spalić. Wlewamy wrzątek i dodajemy bulion warzywny. Całość mieszamy. Dodajemy sos sojowy i kozieradkę. Gotujemy jeszcze kilka minut, aż smaki się połączą. Przed podaniem doprawiamy sokiem z cytryny do smaku.

MACIEK: *Te kluseczki ze wspomnianej już „Pary w kuchni" smakują trochę jak tak zwane czorne, czyli śląskie kluski ze startym surowym ziemniakiem. A ten bulion trochę jak nasz swojski rosół. Do tego makaron ryżowy, który mógłby zastąpić ten jajeczny w rosole. Mamy więc rosół z kluskami i makaronem. Bulion jest niezwykle wartościowym daniem. Dysponujesz większą ilością czasu? Przyrządź go samemu. Wówczas przejdzie do niego większość witamin z warzyw, na których bazie powstaje. Dodaj też do niego odrobinkę oleju, aby dobrze przyswajały się witaminy A, K i E. Kluseczki są źródłem sycącej skrobi, a tofu białka, co czyni to danie idealnie zbilansowanym...*

Przykłady innych jesienno-zimowych obiadów:

Pizza żytnia lub gryczana na zakwasie – żyto rozgrzewa i osusza, podobnie jak gryka. Dlatego oba te zboża dobrze sprawdzą się w przypadku niedoczynności tarczycy. Pizzę koniecznie przygotuj na domowym zakwasie, a nie na drożdżach. Odstaw ciasto na noc do wyrośnięcia. Na jego bazie przygotuj na przykład rossę (bez sera) z ulubionymi dodatkami, jak plasterki cukinii, papryki czy szalotki. Podaj z listkami rukoli. Możesz przed podaniem skropić zimno tłoczonym olejem lnianym lub z lnianki.

Makaron z brązowego ryżu z sosem pomidorowym i sałatką – taki makaron z brązowego ryżu (na przykład penne lub spaghetti) można już dostać w większości sklepów ze zdrową żywnością. Jest osuszający, rozgrzewający i dostarcza energii przez dłuższy czas. Możesz go podać z prostym sosem pomidorowym z czosnkiem, szalotką i tymiankiem. Przed podaniem posyp łyżką suszonych płatków drożdżowych. Zjedz z prostą sałatką z rukoli, tartej marchewki i ogórka polaną zimno tłoczonym olejem lnianym, z lnianki lub rzepakowym oraz skropioną sokiem z cytryny.

UWAGA: do przyrządzenia sosu koniecznie użyj passaty bez kwasku cytrynowego. Cierpisz na nietolerancję glutenu, która może iść w parze z przewlekłym zapaleniem tarczycy? Do przygotowania tej pizzy użyj mąki i zakwasu gryczanego (lub na przykład ryżowego).

Kitchari z fasolką mung lub mung dalem – proste indyjskie risotto z ryżu i mung dalu (obrana z łupinki fasolka mung). Można je również przyrządzić z czerwonej soczewicy lub zwykłej fasolki mung. Ta ostatnia nie tylko odżywia, ale również oczyszcza. Na maśle klarowanym podsmaż kmin rzymski i kurkumę. Dodaj dobrze wypłukany ryż Basmati i fasolkę mung (w proporcji 1:1; lub trudniej dostępny mung dal). Zalej na początku dwa razy większą ilością wody.

Dodaj nierafinowaną sól do smaku. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do minimum. Gotuj, aż fasolka mung będzie bardzo miękka, a kitchari będzie miało konsystencję przypominającą gęstą zupę. W trakcie gotowania dolewaj wrzątku. Kitchari możesz podać z niewielką ilością masła klarowanego. Zjedz w towarzystwie dobrej jakości ogórków kiszonych lub kiszonych cukinii (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 89), lub kiszonych marchewek (patrz przepis rozdział

„PrzyGOTUJ się”, str. 84), lub pokrojonych na plasterki pikli nuka (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 86).

UWAGA: jeśli przyrządzasz kitchari z fasolką mung, namocz ją na noc i przepłucz.

MENU JESIENNO–ZIMOWE | KOLACJE

Krem z topinamburu z duszonymi szalotkami

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30–40 MINUT**

- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 drobno poszatkowany ząbek czosnku
- 3 poszatkowane szalotki
- 350 g obranego i pokrojonego na mniejsze kawałki topinamburu
- 50 g namoczonej i dokładnie wypłukanej soczewicy
- około 500 ml wody
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1/3 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1/2 płaskiej łyżeczki ostrej papryki w proszku
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka dobrej jakości przyprawy curry w proszku (bez glutaminianu sodu)

DUSZONE SZALOTKI (OPCJONALNIE):

- 1 łyżeczka dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowej roboty)
- 2 obrane i przekrojone na pół szalotki
- 1 łyżka wody

Na tłuszczu dusimy szalotki i czosnek (około 5 minut). Uważamy, aby ich nie przypalić. Dodajemy topinamburu i soczewicę. Wlewamy wodę. Gotujemy, aż topinambur i soczewica będą miękkie (około 20 minut). Dodajemy pozostałe składniki i miksujemy na jednolity krem. Możemy go podać z duszonymi szalotkami.

W międzyczasie przygotowujemy szalotki: szalotki dusimy pod przykryciem z dodatkiem tłuszczu i wody. Powinny być przyrumienione, słodkie i miękkie.

KAROLINA: *Topinambur jest jednym z warzyw zalecanych dla kapha (jest słodki, ale również gorzki). Na dodatek przeciwdziała insulinooporności, która niestety często towarzyszy zapaleniu tarczycy. Taka ostra, mocno przyprawiona zupa w chłodny jesienny lub zimowy wieczór rozgrzeje, podniesie poziom energii i pomoże wzniecić ogień...*

Pieczona dynia z zielonym mojo

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 20 MINUT**

- 600 g dyni Hokkaido przekrojonej na pół i pokrojonej w ćwiartki oraz pozbawionej gniazd nasiennych (ale ze skórką)
- 1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 czubata łyżeczka pieprzu ziołowego
- 1/3 łyżeczki wędzonej papryki (opcjonalnie)
- ostra papryka w proszku do smaku (nie używamy w przypadku zespołu jelita drażliwego, który może towarzyszyć hashimoto)
- 2 szczypty nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)

ZIELONE MOJO:

- 1/2 dużego pęczka natki pietruszki
- 3 łyżki zimno tłoczonego oleju rzepakowego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 4 łyżki wody
- 1 drobno poszatkowany ząbek czosnku
- 1/2 dojrzałego awokado
- 1 szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej)

Dynię obtaczamy w oliwie i przyprawach. Oprószamy solą. Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 220 st. C. Pieczemy około 15–20 minut, aż dynia będzie przyrumieniona i miękka. Upieczoną dynię podajemy z zielonym sosem mojo. Przygotowujemy sos mojo: wszystkie składniki miksujemy do uzyskania jednolitego sosu.

KAROLINA: *Nie jestem wielką orędowniczką dyni, ale ta pieczona z zielonym mojo bardzo mi smakowała. Dynia osusza, jest neutralna termicznie i dzięki naturalnej słodyczy podnosi nasz poziom energii (bardzo ważne w przypadku niedoczynności tarczycy i hashimoto). Jest niezwykle lekkostrawna i odżywcza. Do tego lekko pikantny sos na bazie oczyszczającej i krwiotwórczej pietruszki oraz oczyszczającego oraz pobudzającego czosnku.*

Rozgrzewający rosół

porcja **DLA 3–4 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40–60 MINUT**

- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia lub dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowej roboty)
- 1 łyżka imbiru startego na tarce o drobnych oczkach
- 3 drobno poszatkowane szalotki
- 2 drobno poszatkowane ząbki czosnku
- 1 drobno poszatkowana papryczka chili (z pestkami lub bez; opcjonalnie; nie używamy w przypadku zespołu jelita drażliwego, które może towarzyszyć hashimoto)
- 250 g włoszczyzny startej na tarce o grubych oczkach (pora kroimy w plasterki)
- 2 gałązki selera naciowego pokrojone w plasterki
- garstka suszonych śliwek pokrojonych na mniejsze kawałki
- 1/5 l wrzątku
- 3 łyżki amarantusa
- 1/3 łyżeczki mielonej kozieradki
- 1 pasek glonów kombu (opcjonalnie; nie dodajemy w przypadku hashimoto)
- 1 płaska łyżeczka lubczyku
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 3 łyżki dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- sok z cytryny do smaku

DO PODANIA:

- 150 g (około 50 g na porcję) makaronu ryżowego (najlepiej z brązowego ryżu) przygotowanego zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- 1–2 łyżki zimno tłoczonego oleju rzepakowego, lnianego lub z lnianki
- poszatkowana natka pietruszki

Na tłuszczu podsmażamy imbir, szalotki, czosnek i chili, aż się zeszklą. Dodajemy włoszczyznę, selera i śliwki. Dusimy pod przykryciem przez około 5–7 minut. Od czasu do czasu mieszamy, tak aby warzywa się nie przypaliły. Wlewamy wrzątek. Dodajemy amarantus, kozieradkę i glony kombu (opcjonalnie, jeśli u podłoża niedoczynności nie leży hashimoto).

Doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i gotujemy, aż amarantus będzie miękki (mniej więcej w połowie gotowania wsypujemy lubczyk). Możemy gotować nawet do 90 minut. Wówczas rosół będzie bardziej esencjonalny i odżywczy. Rosół doprawiamy świeżo mielonym pieprzem, sosem sojowym i sokiem z cytryny. Podajemy z makaronem ryżowym. Kiedy trochę przestygnie, dodajemy wybrany zimno tłoczony olej. Posypujemy poszatkowaną natką pietruszki.

MACIEK: *Ten rozgrzewający, odżywczy rosół z amarantusem to doskonały zimowy comfort food. Zawiera cały zestaw składników, które wspomogą pracę twojej tarczycy, podniosą poziom energii, zwiększą odporność i poprawią nastrój. Jak pisze Paul Pitchford w „Odżywianiu dla zdrowia”, glony kombu regulują gospodarkę hormonalną, a szczególnie dobrze wpływają na tarczycę. W przeszłości leczono nimi nawet powiększone wole. Ponadto kombu „zwiększa wartość odżywczą wszystkich pokarmów, które są przygotowywane z jego dodatkiem”.*

Kapuśniak

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40 MINUT**

ZIEMNIAKI:

- 200 g ziemniaków
- woda
- nierafinowana sól (najlepiej himalajska lub morska bez antyzbrylacza) do smaku

KAPUŚNIAK:

- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 200 g włoszczyzny startej na tarce o grubych oczkach
- 1 mała, drobno poszatkowana cebula

- 150 g kiszonej kapusty
- 800 ml wody
- 1 łyżeczka słodkiej wędzonej papryki
- ostra, czerwona papryka w proszku do smaku (opcjonalnie; nie dodawaj, jeśli cierpisz na zespół jelita drażliwego, który często towarzyszy hashimoto)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub 1/2 szklanki passaty pomidorowej (bez kwasku cytrynowego; najlepiej ze szklanej butelki)
- nierafinowana sól do smaku (najlepiej himalajska lub morska bez antyzbrylacza)
- świeżo mielony pieprz do smaku

Przygotowujemy ziemniaki: ziemniaki dokładnie myjemy (nie obieramy) i kroimy w większą kostkę. Dodajemy 1/2 łyżeczki soli. Gotujemy w niewielkiej ilości wody (1/3 poziomu ziemniaków), aż będą miękkie. Podajemy z kapuśniakiem.

Przygotowujemy kapuśniak: na oliwie dusimy pod przykryciem włoszczyznę i cebulę przez około 5 minut. Dodajemy drobno poszatkowaną kapustę kiszoną i dusimy przez kolejne 2 minuty. Wlewamy 800 ml wrzątku. Gotujemy i po około 25 minutach dodajemy wędzoną paprykę, koncentrat, sól i pieprz. Gotujemy, aż warzywa będą miękkie (jeszcze około 5 minut). Pod koniec zupę zagęszczamy 3 łyżkami ugotowanych, przetartych przez sitko ziemniaków.

WARTO WIEDZIEĆ

Zupa to doskonały posiłek dla osób z niedoczynnością tarczycy – rozgrzewa, a wiemy, że w tej dolegliwości jest nam cały czas zimno. W zupie można przemycić wartościowe produkty i dużo przeciwzapalnych przypraw!

KAROLINA: *Po ten przepis z „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem”, jednej z naszych książek, mogą od czasu do czasu sięgać osoby chore na*

niedoczynność tarczycy (i hashimoto). Gotowane ziemniaki zapewnią uczucie sytości wieczorem, a dobrej jakości kiszona (nie kwaszona) kapusta zadba o florę bakteryjną jelit. Ważne, aby nie polewać ziemniaków dodatkową porcją tłuszczu!

Dyniowe „ravioli”

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 30 MINUT**

- 500 g dyni Hokkaido pokrojonej w większą kostkę (ze skórką)
- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1–2 gałązki rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- świeżo mielony pieprz do smaku
- 100 g dobrej jakości, miękkiego sera koziego (opcjonalnie; jeśli nie masz nietolerancji, która może towarzyszyć hashimoto)
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- arkusze papieru ryżowego (najlepiej kwadratowe)
- oliwa lub olej ryżowy do posmarowania parownika

DO PODANIA:

- 1–2 łyżki dobrej jakości masła klarowanego (najlepiej domowej roboty)
- 1 drobno poszatkowany ząbek czosnku
- 2 szczypty suszonej szałwii

Dynię Hokkaido obtaczamy w oliwie i przyprawach. Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w 200 st. C z termoobiegiem około 15–20 minut, aż będzie przypieczona i miękka. Dynię z pozostałymi składnikami farszu miksujemy na jednolitą masę. Na mokrej ściereczce kładziemy zmoczony w wodzie arkusz papieru ryżowego. Na 1/3 odległości od przedniej krawędzi kładziemy 1 łyżkę farszu. „Ravioli” zwijamy jak gołąbki. Przekładamy do posmarowanego olejem parownika. Gotujemy na parze, aż będą miękkie (około 3–4 minuty). Podajemy z masłem szałwiowym i czosnkiem.

Przygotowujemy masło szałwiowe z czosnkiem: na maśle klarowanym podsmażamy czosnek i szałwię, aż się zeszklą. Uważamy, aby ich nie przypalić.

MACIEK: *Proste i doskonałe. Te dyniowe „ravioli” przypadły do gustu nie tylko nam, ale również Karolce i Jagodzie, moim córkom, i Jasiowi, naszemu 3-letniemu synkowi. Są delikatnie słodkie, kremowe i wyczuwa się w nich wyraźną nutę umami pochodzącą z płatków drożdżowych. Na dodatek są lekkie, odżywcze i stanowią bardzo dobre zakończenie dnia, które szybko się strawi i nie obciąży nadmiernie układu pokarmowego wieczorem.*

Ogórkowa z amarantusem

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40–50 MINUT**

- 2 łyżki masła klarowanego dobrej jakości (najlepiej domowego)
- 250 g włoszczyzny startej na tarce o grubych oczkach
- 300 g dobrej jakości ogórków kiszonych startych na tarce o grubych oczkach
- 1,2 l wody
- 2 łyżki amarantusa
- 2 liście laurowe
- woda z ogórków
- 1 łyżeczka nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza; może być mniej, jeśli ogórki i woda z ogórków były słone)
- 100 ml mleka owsianego
- 1 łyżeczka mąki ryżowej (najlepiej z brązowego ryżu) lub brązowego ryżu zmielonego w młynku do kawy na mąkę
- 200 g obranych ze skórki, pokrojonych w kostkę i ugotowanych ziemniaków

KIEŁKI NA PATELNIĘ:

- 1 łyżka masła klarowanego dobrej jakości (najlepiej domowego)
- 3 duże, drobno poszatkowane szalotki
- 100 g kiełków na patelnię
- 2 łyżki sosu sojowego dobrej jakości (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)
- świeżo mielony pieprz do smaku

Na tłuszczu pod przykryciem dusimy włoszczyznę przez około 5–7 minut. Co jakiś czas mieszamy. Uważamy, aby jej nie przypalić. Dodajemy ogórki i dusimy przez następne 5 minut. Wlewamy wodę i dodajemy liście laurowe oraz amarantus. Całość doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień do minimum. Gotujemy pod przykryciem około 30 minut. Pod koniec gotowania dodajemy wodę z ogórków, a następnie mleko owsiane zmieszane dokładnie z mąką ryżową. W międzyczasie gotujemy ziemniaki. Do ugotowanej zupy dodajemy ugotowane ziemniaki i kiełki na patelnię.

Przygotowujemy kiełki na patelnię: na tłuszczu podsmażamy szalotkę, aż się zeszkli. Dodajemy kiełki na patelnię i podsmażamy jeszcze 2–3 minuty. Dodajemy sos sojowy i świeżo mielony pieprz.

KAROLINA: *Jednym z popisowych dań taty Maćka jest ogórkowa z zieloną soczewicą. Zastąpiliśmy soczewicę odżywczym i osuszającym nadmiar śluzu amarantusem. Dobrej jakości ogórki kiszone są naturalnym źródłem probiotyków. Zupa nawodni wieczorem i zapewni równowagę sodowo-potasową – jednocześnie pomoże pozbyć się obrzęków.*

Indyjskie placuszki ziemniaczane z topinamburem

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40 MINUT**

- 300 g obranych i pokrojonych w kostkę ziemniaków
- 100 g obranego i pokrojonego na mniejsze kawałki topinamburu
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1/2 łyżeczki przyprawy garam masala kupnej lub domowej (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 97)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub morskiej bez antyzbrylacza)
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 poszatkowanego pęczka natki pietruszki

DO PODANIA:

- sałatka z ogórka kiszonego (patrz przepis str. 225) lub kiszone cukinie (patrz przepis rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 89)

Ziemniaki i topinambur gotujemy na parze, aż będą miękkie (około 25 minut). Ugniatamy tłuczkiem na jednolite purée. Dodajemy resztę składników. Dokładnie mieszamy. Formujemy małe placuszki o grubości około 1,5 cm. Opiekamy je z dwóch stron na małym ogniu, na suchej patelni, aż będą mocno przyrumienione. Placuszki podajemy z wybranymi kiszonymi dodatkami.

MACIEK: *Garam masala znaczy dosłownie „gorąca mieszanka”. Przyprawy korzenne, w przeciwieństwie do chili, poprawiają trawienie w delikatny sposób. Kardamon, składnik mieszanki, jest jednym z najlepszych i najbezpieczniejszych środków pobudzających trawienie. Cynamon poprawia krążenie krwi – niezwykle ważne w przypadku osób chorych na niedoczynność tarczycy. Do tego oczyszczająca i zarazem budująca krew natka pietruszki i wybrane kiszone warzywa. Jak już pisaliśmy wielokrotnie, jedzenie, które leczy, powinno przede wszystkim koić nasze zmysły smakiem...*

Przykłady innych jesienno-zimowych kolacji:

Krem z marchwi z imbirem i kolendrą – marchewkę (i łyżeczkę startego na tarce o drobnych oczkach imbiru) dusimy na dobrej jakości maśle klarowanym. Wlewamy wodę. Gotujemy, aż marchewka będzie miękka. Doprawiamy nierafinowaną solą, pieprzem i sokiem z cytryny do smaku. Pod koniec dodajemy uprażone na suchej patelni i utarte w moździerzu ziarenka kolendry.

Krem z buraków – to jedna z najprostszych i najlepszych zup z buraków, jakie jedliśmy. Przygotowywała ją dla nas Dorota, nasza znajoma mieszkająca na pograniczu Polski i Białorusi. Wystarczy 1 kg buraków pokrojonych w plasterki dusić 10 minut pod przykryciem na dobrej jakości maśle klarowanym. Następnie wlewamy wodę. Gotujemy, aż buraki będą miękkie. Doprawiamy nierafinowaną solą (najlepiej himalajską), świeżo mielonym pieprzem i sokiem z cytryny do smaku.

Congee z brązowego ryżu z amarantusem i włoszczyzną – congee zarówno w ajurwedzie, jak i w medycynie chińskiej jest uważane za jeden z najbardziej leczniczych pokarmów. To nic innego jak długo gotowany (nawet do 2 godzin) kleik z ryżu i innych zbóż z warzywami. Do tego congee z brązowego ryżu dodaj 1–2 łyżki amarantusa i włoszczyznę, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek i szalotkę. Podaj z dobrej jakości (najlepiej domowej roboty) masłem klarowanym.

> **UWAGA:** masz mało czasu? Zamiast brązowego ryżu użyj płatków z brązowego ryżu, co znacznie skróci czas przygotowywania congee.

MENU JESIENNO–ZIMOWE | PRZEKĄSKI

Pieczone gruszki z syropem z pigwowca

porcja **DLA 2–3 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 40 MINUT**

- 1 duża lub 2 małe dojrzałe gruszki przekrojone na pół i pozbawione gniazd nasiennych
- 1 łyżeczka masła klarowanego

SYROP Z PIGWOWCA:

- 3 małe pigwowce starte na tarce o drobnych oczkach
- 2 łyżki naturalnego miodu

DO PODANIA:

- 1 łyżka śmietanki kokosowej (bez szkodliwych dodatków) lub owsianej
- garstka świeżo mielonych nasion chia
- poszatkowane orzechy włoskie

Połówki gruszek smarujemy masłem klarowanym. Wkładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w 200 st. C z termoobiegiem, aż gruszki będą przypieczone i miękkie (około 15–20 minut). Gruszki podajemy z dodatkami, polane syropem z pigwowca.

Przygotowujemy syrop z pigwowca: starte owoce mieszamy z miodem i odstawiamy na 15–20 minut. Po tym czasie przekładamy na sitko i odciskamy powstały sok.

> **UWAGA:** pozostałą część syropu z pigwowca możesz w niewielkich ilościach dodać do ciepłej (ale nie gorącej) wody. W ten sposób

powstanie rozgrzewający i osuszający nadmiar śluzu (dzięki dodatkowi miodu) napój, który możesz popijać przez cały dzień!

KAROLINA: *Zdaniem Pitchforda gruszki stosuje się do leczenia cukrzycy, która może być jedną z chorób towarzyszących przewlekłemu zapaleniu tarczycy typu hashimoto. Są również źródłem naturalnego jodu i błonnika, który sprzyja redukcji masy ciała*

Pikantne chipsy z topinamburu

- 300 g pokrojonego w cienkie (około 1 mm) plasterki (najlepiej na mandolinie/szatkownicy) topinamburu

- 2 łyżeczki ostrej czerwonej papryki w proszku
- 1 łyżeczka cząbru
- 2 szczypty nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub niskosodowej morskiej bez antyzbrylacza)

Pokrojony topinambur przekładamy do dużej miski. Posypujemy przyprawami. Dokładnie mieszamy, tak aby wszystkie plasterki pokryły się przyprawami. Wykładamy na 2 blachy wyłożone do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 150 st. C z termoobiegiem. Gotowe chipsy powinny być chrupiące i mieć złoty kolor.

MACIEK: *Słodycz jest pierwszym smakiem wyczuwalnym w topinamburze. Gdy jednak dokładnie „wsłuchamy" się w to warzywo, dotrą do nas jego „gorzkie nuty". Właśnie one dochodzą do głosu podczas pieczenia tych chipsów. Do ich przygotowania użyłem sporo chili i minimalną ilość tłuszczu. A efekt? Prawie się o nie pobiliśmy z Karolą.*

„Bekonowe” chrupki

porcja **DLA 2 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **OKOŁO 15 MINUT**

- 50 g namoczonej na noc fasolki mung
- 1 łyżka oleju ryżowego
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego w proszku
- 1 szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej lub niskosodowej morskiej bez antyzbrylacza)
- 1 łyżeczka dobrej jakości sosu sojowego (najlepiej tamari; bez syntetycznego glutaminianu sodu)

- ostra czerwona papryka w proszku do smaku (opcjonalnie; jeśli nie chorujesz na zespół jelita drażliwego, który może wynikać z hashimoto)

Namoczoną, dobrze wypłukaną i odsączoną fasolkę mung obtaczamy w oleju i kminie rzymskim. Przekładamy na wyłożoną papierem do pieczenia blachę i wkładamy do rozgrzanego do 180 st. C z termoobiegiem piekarnika. Pieczemy, aż ziarenka fasolki będą chrupiące. Uważamy, aby ich nie przypalić. W trakcie pieczenia kilka razy otwieramy piekarnik i mieszamy fasolkę, aby równomiernie się upiekła. Chrupiącą fasolkę obtaczamy w przyprawach i sosie sojowym.

KAROLINA: *Zdecydowanie odradzamy bekon osobom chorym na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto i niedoczynność tarczycy. Jednak te „bekonowe" chrupki z oczyszczającej nawet z metali ciężkich fasolki mung to już zupełnie inna historia. Warto dodać, że fasolka mung usuwa też zastój wątroby, prowadzący do problemów z tarczycą.*

Pieczone kasztany

• 200 g jadalnych kasztanów

Kasztany myjemy i nacinamy u góry (ostrzem noża nacinamy krzyżyk). W szerokim rondlu układamy kasztany nacięciem do dołu. Wlewamy taką ilość wody, aby przykryła kasztany do połowy. Gotujemy około 10 minut. Przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (tym razem nacięciem do góry). Pieczemy w temperaturze 200 st. z termoobiegiem, aż będą przypieczone. Podajemy na ciepło.

MACIEK: *Smakują doskonale. Są sycące, ale lekkostrawne. Co ciekawe, zawierają taką samą ilość witaminy C co cytryna. Witamina C (spora jej część niestety „ulotni się" w trakcie obróbki termicznej) jest ważnym antyoksydantem, a badania pokazują, że osoby cierpiące na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto spożywają jej najczęściej za mało!*

„Chałwa” z pestek

porcja **DLA 8–10 OSÓB** trudność: **ŁATWE** czas przygotowania: **15 MINUT**

- 50 g świeżo zmielonych nasion chia (można je zmielić na przykład w młynku do kawy lub w robocie kuchennym z metalowym ostrzem)
- 50 g pestek słonecznika
- 100 g orzechów włoskich
- 100 g dobrej jakości daktyli (najlepiej ekologicznych; nienasączanych syropem glukozowo-fruktozowym)
- 1 łyżka naturalnego miodu
- 1/4 łyżeczki mielonego kardamonu
- szczypta nierafinowanej soli (najlepiej himalajskiej)

Wszystkie składniki mielimy w robocie kuchennym z metalowym ostrzem. Powstałą lekko klejącą masę przekładamy do prostokątnego naczynia wysmarowanego odrobiną oleju. Masę ugniatamy i formujemy prostokąt o grubości około 1,5–2,5 cm. „Chałwę” wkładamy do lodówki na około godzinę. Po tym czasie jest gotowa do spożycia. Możemy ją pokroić na kawałki wielkości kostki czekolady.

KAROLINA: *Świeżo mielone nasiona chia i orzechy włoskie dostarczają prawie uderzeniowej dawki przeciwzapalnych kwasów omega-3. Słonecznik jest dobrym źródłem warunkującego produkcję hormonów tarczycowych selenu. Daktyle są bogate w beta-karoten i żelazo. Kardamon poprawia trawienie, a miód rozgrzewa i osusza. Ta „chałwa” z pestek ma sporo tłuszczu, więc warto jej zjeść kawałek lub dwa.*

Jak poza dietą możesz wspomóc pracę tarczycy?

Oddech – chorzy na przewlekłe zapalenia tarczycy typu hashimoto i niedoczynność gruczołu tarczowego często dosłownie „żyją na 50%”. Jak już pisaliśmy, pogłębiające się niedobory energetyczne, zmęczenie i depresja sprawiają, że powoli wycofują się z życia. Kilka lat przed poznaniem Maćka też borykałam się z depresją i ciągłym zmęczeniem. W tym najbardziej trudnym momencie życia zetknęłam się z praktykami oddechowymi i medytacją. Zaskoczyło mnie, jak szybko i efektywnie poprawiły one jakość mojego życia. Na jednym z pierwszych warsztatów samorozwoju usłyszałam, że oddech jest jednym z najbardziej niedocenianych źródeł energii. Jakie jeszcze funkcje spełnia w naszym życiu?

Najbardziej wskazanymi technikami oddechowymi w przypadku niedoczynności i przewlekłego zapalenia gruczołu tarczycy są tzw. oddech ujjayi i oddychanie naprzemienne. Na czym polegają?

WARTO WIEDZIEĆ

Pranajamy to techniki oddechowe od tysiącleci wykorzystywane w jodze. Słowo pochodzi od sanskryckiego prana (oznacza „ulotną energię życiową”) i yama (oznacza: „gościć”, „gromadzić”). Pranajamy są więc ćwiczeniami, które pozwalają nam gromadzić energię życiową w ciele. Na poziomie fizycznym lepiej je dotleniają. Stanowią też doskonały wstęp do medytacji. Są dobrym sposobem na oczyszczenie zarówno ciała, jak i umysłu. Czy wiesz, że to właśnie dzięki oddechowi usuwamy ponad 70% toksyn z naszego organizmu? Spokojny wdech i wydech pomagają nam również sprowadzić umysł do chwili obecnej. Są one pomostem łączącym umysł z ciałem.

Oddychanie naprzemienne – ta pranajama równoważy wszystkie trzy dosze. W sanskrycie nazywana jest nadi shodhana pranayama, gdzie „nadi” oznacza kanały energetyczne w ciele, a „shodhan” – oczyszczanie. Technika ułatwia przepływ energii w ciele, oczyszcza meridiany (innymi słowy: nadi) równoważy obie półkule, ale przede wszystkim uspokaja, redukuje złość, poprawia koncentrację, uważność i stanowi genialny wstęp do medytacji. Na czym ona polega?

Usiądź w siadzie skrzyżnym, lotosie lub na krześle z wyprostowanym kręgosłupem i otwartą klatką piersiową. Zamknij oczy. Lewą dłoń połóż na lewym kolanie odwróconą do góry. Kciuk i palec wskazujący powinny delikatnie się dotykać. Palec wskazujący i środkowy prawej dłoni umieść między brwiami. Kciuk ułóż przy prawym nozdrzu, a pozostałe dwa palce przy lewym. Delikatnie przytkaj prawą dziurkę. Zrób wydech, a następnie, głęboki, powolny wdech lewą. Teraz przytkaj lewą dziurką i odetkaj prawą. Zrób wydech, a następnie głęboki wdech prawą. Przytkaj prawą, odetkaj lewą i zrób wydech lewą. W ten sposób skończyłeś jeden pełny cykl. Możesz go jeszcze powtórzyć osiem razy, a nawet kontynuować przez następne 5 minut. Po serii oddychania

naprzemiennego nie otwieraj od razu oczu. Na następnych kilka, kilkanaście minut przenoś uwagę na spokojny, naturalny oddech.

Oddech ujjayi – znany osobom praktykującym jogę, ale nie tylko. Jest to ten rodzaj oddechu, na który automatycznie przełącza się nasz organizm w czasie snu! Gdy śpimy, nasz wdech i wydech prowadzony jest po tylnej ściance gardła (cały czas powietrze przechodzi przez nozdrza, a nie usta). Pozwala to na przedłużenie oddechu. W konsekwencji umożliwia głębsze dotlenienie w trakcie wdechu, ale również usunięcie większej ilości dwutlenku węgla i toksyn w trakcie wydechu. Oddech ujjayi (zwany „oddechem zwycięstwa") pomaga więc dogłębnie oczyścić organizm. W praktyce jogi uważa się, że każdy wdech dostarcza nam energii. Jest związany z przyjmowaniem, braniem i działaniem. Wydech natomiast oczyszcza i wycisza.

Umieść dłoń przed twarzą. Przez usta wydmuchaj na nią powietrze. Następnie weź głęboki wdech ustami. Powtórz czynność kilkakrotnie. Teraz opuść dłoń i zamknij usta, ale kontynuuj podobny rodzaj wdechu i wydechu, ale prowadzony przez nos i lekko ściśnięte gardło (te same mięśnie służą do odchrząkiwania wydzieliny). Jak przy oddechu ustami powinieneś czuć charakterystyczne drapanie w gardle. Oddech ujjayi jest słyszalny, momentami wręcz lekko świszczący. Jeszcze raz ustaw dłoń na wysokości twarzy. Przy dobrej technice nie powinieneś praktycznie czuć podmuchu powietrza wydychanego przez nos. Opuść dłoń. Zamknij oczy i przez kolejne 5 minut bierz głębokie wdechy i wydechy ujjayi. Uwagę przenoś na oddech. Po 5 minutach zrelaksuj się jeszcze na chwilę z zamkniętymi oczami. To ćwiczenie oddechowe jest doskonałym lekarstwem na bezsenność. Jeśli masz kłopoty z zaśnięciem, zrób na leżąco kilkanaście głębokich wdechów i wydechów „zwycięstwa". Po chwili powinieneś rozluźnić się i zasnąć.

Wspomagamy nadnercza, czyli oddech na stres – *Prawo do bycia osobą realizuje się od naszego pierwszego oddechu. Jak silnie*

odczuwamy to prawo widać po tym jak dobrze oddychamy. Gdybyśmy wszyscy oddychali w sposób równie naturalny co zwierzęta, poziom naszej energii byłby wysoki i rzadko cierpielibyśmy na chroniczne zmęczenie czy depresję. Jednakże większość ludzi z kręgu naszej kultury oddycha płytko i ma skłonność do wstrzymywania oddechu. Co gorsza nie są nawet świadomi faktu, że mają problemy z oddychaniem. Za to pędzą przez życie na złamanie karku, zatrzymując się czasami, by sobie wzajemnie powiedzieć, że „„ledwie zdążą zaczerpnąć powietrza” – zaczyna Alexander Lowen jeden z rozdziałów „Duchowości ciała”. Tytuł rozdziału to „Oddychanie”. Czym jest stres? Jest naturalną i oczywistą (w pewien sposób również nieuniknioną) częścią naszej codzienności. Częścią naszego życia. Jest reakcją zarówno biologiczną, jak i psychologiczną na zmieniające się warunki otoczenia. Gdyby nie stres (a konkretniej działanie stresora – czynnika go wywołującego), w sytuacjach zagrożenia nie bylibyśmy w stanie szybko się mobilizować, działać, bronić i uciekać. To on odpowiada za mechanizm walki i ucieczki. Wydzielanie się adrenaliny i kortyzolu (nazywanego hormonem stresu) przygotowuje organizm do zwiększonego wysiłku. To jego pozytywny aspekt. Jednak stres coraz częściej ukazuje swoje drugie oblicze. My, ludzie współcześni, rzadko jesteśmy stawiani w sytuacji, w której dosłownie musimy walczyć o przetrwanie. Jednak to, w jaki sposób żyjemy, tempo naszego życia (cytowane „ledwie zdążą zaczerpnąć powietrza”) sprawia, że często przez długie dni, miesiące, a nawet lata pozostajemy pod wpływem umiarkowanego, ale chronicznego stresu. To trochę tak jakbyśmy codziennie wychodząc do pracy lub do szkoły, szli na wojnę. Skutki takiego działania mogą być tragiczne. Długotrwały stres destabilizuje nas, rozwala nasze zasoby energetyczne, wyczerpuje nasze nadnercza (więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale „O tarczycy” patrz. str. 30). Niszczy nasze relacje z otoczeniem, powoli wyniszcza nasz organizm. Prowadzi do wielu chorób cywilizacyjnych i do tej ostatnio coraz powszechniejszej – przewlekłego zapalenia tarczycy typu hashimoto. Jak mu przeciwdziałać? Jednym ze sposobów jest właśnie oddech. Po pierwsze,

jak zostało udowodnione, techniki oddechowe i medytacja obniżają poziom kortyzolu. Po drugie, oddech pomaga nam sprowadzić umysł do chwili obecnej. A bycie tu i teraz jest najlepszym sposobem na uporanie się z negatywnym aspektem stresu. Dlaczego? Jak wyjaśnia filozofia Wschodu, stres to nic innego jak umysł, który nie jest w teraźniejszości. Wyobraź sobie sytuację, że jedziesz taksówką na lotnisko. Stoisz w korku. Choć nie masz żadnego wpływu na zaistniałą sytuację, stresujesz się. Czym? Przyszłością, a konkretnie konsekwencją – spóźnisz się na samolot. Nasz umysł trwa w nieustannej gonitwie między przeszłością i przyszłością. Stresujemy się następstwami tego, co było, lub obawiamy się tego, co się wydarzy. Zatracamy się w tej podróży. Odczuwamy lęk, złość, żal, poczucie winy, a nawet frustrację. Doskonałym sposobem na powiedzenie sobie: stop!, a zatrzymanie tego błędnego koła jest właśnie przenoszenie uwagi na oddech.

Przenoszenie uwagi na oddech – to chyba najprostszy sposób na wejście w stan „nicnierobienia”, czyli medytacji. Przed medytacją, możesz wykonać oddychanie naprzemienne lub przez kilka minut praktykować oddech ujjayi. Po serii pranajamy (na przykład oddychania naprzemiennego) nie otwieraj oczu. Całą swoją uwagę przenieś na oddech. Na spokojny, głęboki oddech. Po chwili powinieneś poczuć, jak umysł oczyszcza się ze zbędnych myśli, a ty automatycznie wyciszasz się. Możesz w ten sposób codziennie (a nawet 2 razy dziennie) spędzić od 10 do nawet 20 minut.

Medytacja z mantrą – mantry to nic innego jak proste dźwięki, które między innymi wprowadzają cząsteczki naszego w określone drgania, a tym samym uspokajają nas, zwiększają uważność, podnoszą poziom energii. Śpiewanie mantr pobudza również punkty meridianowe (kanały energetyczne) języka, co między innymi poprawia nasz metabolizm, zmienia chemię mózgu i pozytywnie wpływa na naszą odporność. Poszczególne mantry różnią się znaczeniem i wpływają na równoważenie innych żywiołów w naszym ciele. W przypadku tarczycy szczególnie pomocna może być mantra: „HAM” (czyta się „hum”). Jest to mantra związana z czakrą gardła. Odblokowuje ją i udrażnia przepływ energii. Możesz za jej pomocą wykonać bardzo przyjemną medytację. Wystarczy, że usiądziesz z kręgosłupem wyprostowanym i zamkniesz oczy. Weź głęboki wdech i wydech. Po następnym wdechu zacznij powtarzanie mantry „HAM”. Rozpocznij od 10 bardzo wolnych powtórzeń, następnie 10 szybszych, po których przyjdzie czas na 10 najszybszych powtórzeń mantry. Cykl zakończ 10 powolnymi powtórzeniami. Następnie usiądź z oczami zamkniętymi. Przenieś uwagę na oddech. Możesz w ten sposób spędzić 5–10 minut.

Płukanie ust zimno tłoczonym olejem sezamowym – ten zabieg wywodzący się z ajurwedy codziennie rano stosował Maciek. Pomógł mu on usunąć przykry zapach z ust w okresie, kiedy miał problemy

z trawieniem. Ssanie oleju (przez 5–10 minut płuczemy całą jamę ustną, a nawet zęby) pomaga również oczyścić obmywającą jamę ustną krew. Pod koniec tego zabiegu olej powinien być wręcz biały... Olej sezamowy znany jest ze swoich właściwości oczyszczających, rozgrzewających i odżywiających. Ważne, abyś przed zabiegiem oczyścił język specjalną ściągaczką do języka lub zwykłą szczoteczką.

> **UWAGA:** nie masz dostępu do zimno tłoczonego oleju sezamowego? Możesz powyższą płukankę wykonać też zimno tłoczonym olejem słonecznikowym.

Probiotyki – jak już wielokrotnie wspominaliśmy, hashimoto często towarzyszą dolegliwości trawienne, a nawet zespół jelita drażliwego. Dlatego dobrze, abyś zadbał o florę bakteryjną jelit. Możesz to zrobić na kilka sposobów. Najbardziej naturalnym są napoje bogate w bakterie kwasu mlekowego, jak wymienione wcześniej napoje, między innymi woda z kiszenia warzyw, naturalnie fermentowany nabiał (jeśli nie ma

nietolerancji laktozy), zakwas buraczany etc. (patrz opis str. 136) oraz jedzenie dobrej jakości kiszonek (możesz skorzystać z przepisów na kiszone marchewki, cukinie, pikle nuka lub kimchi – patrz przepisy rozdział „PrzyGOTUJ się”, str. 84–93). Doskonałym, naturalnym probiotykiem są również tak zwane emy. Hania Stolińska swoim pacjentom poleca z kolei apteczne: Sanprobi i Vivomixx.

WARTO WIEDZIEĆ

Efektywne mikroorganizmy (emy) to kompozycja kultur bakterii, głównie kwasu mlekowego, która wykorzystywana jest nie tylko w celu naturalnego wsparcia flory bakteryjnej jelit, ale również w ekologicznym rolnictwie. Na rynku dostępne są już emy spożywcze. Okazuje się, że mają również silne właściwości antyoksydacyjne, przez co mogą łagodzić stany zapalne organizmu.

Suplementy – zdaniem Przemka w przypadku zwykłej niedoczynności tarczycy warto wspierać dietę: młodym/zielonym jęczmieniem lub

spiruliną czy chlorellą (wybierajmy tę z rozbitymi ściankami komórkowymi, która dostarczy cennych wartości odżywczych).

Hania swoim pacjentom chorym na przewlekłe zapalenie tarczycy typu hashimoto zaleca suplementację selenu, witaminy B12 (świetne są na przykład spraye pod język), kwasów omega-3 (najlepiej pochodzących z glonów) i probiotyków.

Sok z aloesu i kurkuma – to dwie silnie przeciwzapalne substancje. Przemek zaleca, aby w przypadku przewlekłego zapalenia tarczycy typu hashimoto spożywać codziennie rano na czczo łyżeczkę sproszkowanej kurkumy (możesz ją popić niewielką ilością wody) i wypić 25 ml dobrej jakości soku z aloesu. Kupując ten ostatni, zwróć uwagę, aby zawierał 99% aloesu, a w jego skład nie

wchodziły szkodliwe substancje, między innymi kwasek cytrynowy.

Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego

Kamienie szlachetne, które wspierają pracę tarczycy, to: agat, akwamaryn, apatyt, azuryt, korund, diament, lapis lazuli, kamień księżycowy, szafir, spinel, tanzanit, topaz, turmalin, turkus, cyrkon, a najlepszym kolorem jest niebieski.

Z kolei jeśli twój gruczoł tarczowy jest spuchnięty, polecam prosty zabieg. Okładaj okolice tarczycy liśćmi mniszka lekarskiego z odrobiną ghee!

Kąpiele w soli – opisaliśmy je już dokładnie w „Jak oczyścić swój organizm, czyli detoksy dla zdrowia i urody”. Są doskonałym zabiegiem dla zmagających się z obrzękami chorych na hashimoto i niedoczynność tarczycy, więc warto się powtórzyć.

Do dziś pamiętam swoje zdziwienie, kiedy w trakcie jednego z delikatnych detoksów, które przed laty przeprowadziłam, zasugerowano mi kąpiele w 10 kilogramach soli! „Szaleństwo!” – pomyślałam. Postanowiłam jednak na przekór spróbować. Opłacało się. Po kilku dniach czułam się o kilka kilogramów lżejsza. Sól nie tylko ściągała toksyny z mojego ciała. Pomagała mi również pozbyć się nadmiaru wody. Później kąpiele solne (w 2–4 kilogramach) stosowałam również w ciąży, gdy pod koniec ostatniego trymestru zaczęły mi dokuczać obrzęki...

Maciek wytłumaczył mi dlaczego kąpiele w słonej wodzie (również morskiej) są tak korzystne. Dzięki soli organizm pozbywa się toksyn, ale wchłania mikroelementy w niej zawarte. Rozpoczyna się obustronnie korzystna wymiana. Najbardziej polecamy kąpiele w soli himalajskiej (zawiera ponad siedemdziesiąt mikroelementów).

WARTO WIEDZIEĆ

Stężenie fizjologiczne soli człowieka wynosi 0,9%. Im więcej soli dodasz do wody i tym samym większa będzie różnica między stężeniem fizjologicznym a stężeniem soli w kąpieli, tym mocniejszy będzie proces oczyszczania.

UWAGA: do kąpieli w soli używaj zawsze tej nierafinowanej na przykład kamiennej (do przetworów), morskiej, epsom (magnezowej, więc dostarczamy również magnezu) lub himalajskiej.

UWAGA: więcej prostych ćwiczeń, zabiegów i technik medytacyjnych znajdziesz w rozdziale „O emocjach” (patrz str. 40–49) i „O toksynach” (patrz str. 63–68).

Przypisy

[1] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie”, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2017, s. 54-55.

[2] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie”, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2017, s. 54-55.

[3] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie”, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2017, s. 54-55.

[4] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni...”, s. 63-64.

[5] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni...”, s. 61.

[6] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni...”, s. 312.

[7] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni...”, s. 115.

[8] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni...”, s. 111.

[9] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni...”, s. 106.

[10] Izabella Wentz, „Hashimoto. Jak w 90 dni...”, s. 275.